







ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

డయాబెటీస్







సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

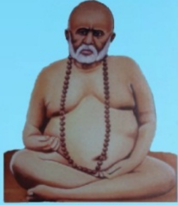

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

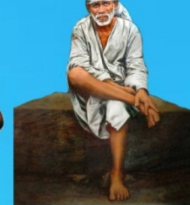
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వారి వెబ్ సైట్: http://www.mohanpublications.com/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com.
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వెబ్ సైట్ వారు అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు,కనుక వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి వెబ్ సైట్:

http://www.mohanpublications.com/

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

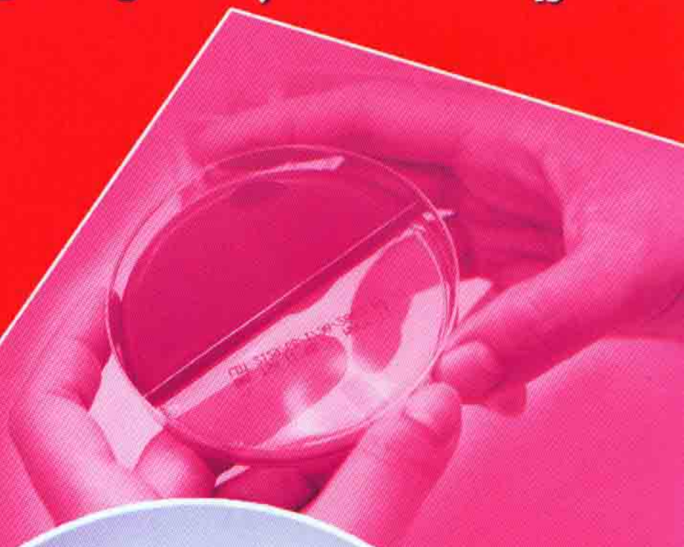
మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

డయాబెటిస్

చక్కెర వ్యాధి లక్షణాలు - చికిత్స

విజయప్రియ

VIJAYAPRIYA





డయబెటీస్

గోవిందరావు అనే సంపన్నుడికి తొడమీద చిన్న కురుపు. నిజం చెప్పాలంటే పొక్కు పెద్ద రణమై చీము పట్టింది. డాక్టర్లు ఎన్ని రకాల మందులు వాడాలో అన్నీ వాడారు. ఆపరేషన్ కూడా చేశారు. కాని ప్రయోజనం కనపడలేదు.

మూత్రం పరీక్షించినప్పుడు చక్కెర వున్నట్టు తేలింది. ఇది తెలియడంతో గోవిందరావు ఏదో ప్రాణాంతకం వచ్చిందని నానా భీభత్సముగా భయపడిపోయాడు. డాక్టరు ఎలాగో ఒకలాగ తొడమీద రణాన్ని నయం చేశారు.

ఏం చేయాలి పిల్లలగతేమిటి వాళ్ళకు కూడా ఈ జబ్బు వస్తుందా! వ్యాపారం చేయగలడా! భార్యతో సెక్సు సుఖం అనుభవించడం సాధ్యమా! ఇంకా ఏమేమి చికాకులు వస్తాయి? అని లక్ష ప్రశ్నలు మనసులో గోవిందరావుకు భయకంపితుణ్ని చేస్తున్నాయి.

డయబెటీస్ వుందని తెలిసినపుడు ప్రతి మనిషి పడే కంగారు ఇది. ఎందుకంటే డయబెటీస్ అనుకోకుండా ఏదో పరీక్షలు దేనికోసమో చేస్తే బయటపడుతుంది. దాంతో మనిషికి కంపరం పుడుతుంది. అంత భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. మా చిన్నాన్న రోజూ రాగి సంగటి తినేవాడు.

లక్షాధికారి ఎంత లోభత్వం అనుకునేవాడ్ని! కాని ఆ తర్వాత తెలిసింది డయబెటీస్ అని. చిన్నతనం, తెలియక మనం ఇతరుల గురించి వ్యాఖ్యానాలు చేయడం ఎంత తప్పో ఆ తర్వాత తెలుసుకున్నాను. మా చిన్నాన్న కొడుక్కు కూడా వుంది. ఆహార నియమంతో జాగ్రత్తగా వుంటున్నాడు.

ఏ ఇబ్బందీ లేనట్లు కనిపిస్తున్నాడు. నాకు తెలిసినవాళ్ళు చాలామంది చక్కెర వ్యాధితో బాధపడుతున్నా పైకి కనిపించరు. డయబెటీస్‌ను షుగర్ వ్యాధి, అతిమూత్రవ్యాధి, చక్కెర వ్యాధి అని అంటారు. మనదేశంలో వైద్య గ్రంథాలలో దీని సంగతి వ్రాశారు. ఈజిప్టులో మూడువేల ఏళ్ళ నుంచి వుంది జబ్బు.

ఈ జబ్బు వున్నట్టుగా తెలియకుండా బాధపడే మనుషులున్నారు. ఒక ఇంట్లో తాత, తండ్రి, కొడుకు, కూతురికి వుండవచ్చును. కాని వారికి ఫలానా జబ్బని తెలుసుకునేంత ఇబ్బంది రాకపోవడం వలన వచ్చినా గుర్తించకుండా ఏదో మందులు తీసుకుని తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందుతారు.

అలాగే ఆ జబ్బుతో కాలం గడిపేస్తారు. దానికి తప్పించి మిగతా వాటికి చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. ఆ విధంగా లేనిపోని చికాకులు తెచ్చుకుంటారు. ప్రతి ముప్పయిమూడవ మనిషికి అతిమూత్రవ్యాధి వుంటుంది. మనదేశంలో రెండు కోట్ల మంది ఈ జబ్బుతో బాధపడుతున్నారు.

జనసామాన్యానికి ఈ జబ్బు సంగతి తెలియాలి. ఆహార విధానాల మార్పు ఇతర పద్ధతులు ద్వారా చక్కెర వ్యాధిని అదుపులో పెట్టడం తెలిసివుండాలి. మందులు కూడా తెలియాలి.

డయబెటీస్ అంటే ఏమిటి?

సామాన్యంగా జబ్బులు రెండు రకములు. అంటురోగాలు, క్షయలాంటి జబ్బులను వ్యాప్తిచేసేవి. ఒక రకం. ఇహ రెండవ రకం జీవకణాలమీద ప్రభావం కలిగించి రక్తపు పోటు, చక్కెరవ్యాధి లాంటి జబ్బులకు కారణం.

రైలు ఇంజనుల్లో ఆవిరి రావడానికి బొగ్గు, గాలి, నీరు ఉపయోగిస్తారు. అట్లాగే శరీరానికి కావలసిన సత్తువ శక్తిని పొందడానికి ఆహారం, ప్రాణవాయువు కావాలి. గాలిలో ప్రాణవాయువు, దాని వినియోగానికి ఇన్సులిన్ కావాలి. ఇన్సులిన్ అంటే జీర్ణకోశంలో ఒక భాగమైన పలత్వకము కడుపు వెనుకభాగంలో వుండును. ఆ భాగంలో చమర్చిన స్రవము ఇన్సులిన్.

శరీరములో గ్లూకోజ్ పనిచేయుటకు తగిన శక్తినిచ్చే విధంగా వినియోగింపబడడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం. శక్తివంతమైన మోటారు ఇంజన్ అన్నీవున్నా ఇంధనం యంత్రం పనిచేయడానికి ఎంత అవసరమో ఇన్సులిన్ శరీరానికి అంత అవసరము.

శరీరములో గ్లూకోజ్ చక్కెర రక్తములో, మూత్రములో కలిసిపోవును. శక్తిలేకపోవడం వలన నీరసము, పనిచేయలేకపోవడము జరుగుతుంది. క్రమంగా ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం సమస్యగానూ తయారవుతుంది.

క్రమంగా చక్కెరవ్యాధి తీవ్రత పెరుగుతూంది. ఈనాడు అమెరికాలో పదిలక్షల మంది డయబెటీస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇంగ్లాండులో ప్రతి నూరుమందిలో ఒకరికి డయబెటీస్ వుంటుంది. మనదేశంలో కూడా ఇంచుమించు ఈ స్థాయిలోనే వుంది.

పుట్టుకలో ఈ జబ్బు సంక్రమించే అవకాశంవుంది. తల్లిదండ్రులకంటే బిడ్డకు వుంటుంది. మెండెల్ సిద్ధాంతం ప్రకారం చక్కెరవ్యాధి తల్లిదండ్రులిద్దరికీ వుంటే పిల్లలందరికీ వుంటుంది. ఎవరికో ఒకరికి వుంటే సగం మంది పిల్లలకు వుంటుంది.

ఇంకో విచిత్రం కూడా వుంటుంది. పిల్లలకు లేకపోయినా వీళ్ళద్వారా వ్యాపించడానికి అవకాశముంది. అంటే తాతకుంటే మనవడికి రాగలదు. తండ్రికి, తల్లికి లేకపోవచ్చు. కానీ వారిద్వారా పిల్లలకు తగలవచ్చు. స్థూలకాయులకు నలభైఅయిదేళ్ళ తర్వాత రావడానికి అవకాశముంది.

జీర్ణగ్రంధిలో కాయ, కురుపు వున్నాకూడా వస్తుంది. స్త్రీలకు పురుషులకు ఈ జబ్బు రావచ్చు. పురుషుల్లో ఇరవై ముప్పయి అయిదు సంవత్సరాల మధ్య స్త్రీలలో ముప్పయి అయిదు యాభై సంవత్సరాల మధ్య వస్తుంది. ఎక్కువమంది పిల్లలను కన్న తల్లికి, ఎక్కువ బరువుగల బిడ్డ (ఎనిమిది తొమ్మిది పౌనులు బరువును) కన్నతల్లికి అధిక గర్భస్రావాలు అనుభవించిన స్త్రీకి వస్తుంది.

ఏ విషయంలోనైనా రావచ్చు. పనిపాట లేకుండా సోమరితనంగా ఉండేవాళ్ళకు వస్తుంది. పల్లెటూర్లలో ఉన్నవారికి, పట్టణాలలో ఉన్నవాళ్లకి వస్తుంది. మానసిక చికాకులు హఠాత్తుగా బాధలు కలిగినపుడు ఈ జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. బరువు ఎక్కువ, ఆలోచన తక్కువ ఉండటం కూడా ఈ జబ్బుకు కారణాలు.

అసలు ఈ జబ్బు ఉన్నట్లు తెలుసుకోడానికి చాలా కాలం పడుతుంది. నిర్లక్ష్యం ఏదో ఆకలి, ఏదో దాహం పొడిగా ఉందని తినడం, తాగడం అరుచిగా ఉండటం అంతగా మనం పట్టించుకోము. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వలన మూత్రం ఎక్కువవుతుంది. అందుకే దానిని అతిమూత్రవ్యాధి అంటారు.

బడలిక ఎక్కువ, ఎంత తిన్నా, ఇంకా ఆకలి, బరువెక్కరు. మనసు, చికాకు, చూపుతగ్గడం, గుల్లలు కాయలు, పళ్ళ నొప్పులు, చెమట ఎక్కువగా పోయటం, మలబద్ధకం, నీరసం, రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టక పోవటం జరుగుతుంది.

పులితేనుపులు, నిస్సత్తువ అన్నింటిమీద అసహనం. చర్మ వ్యాధులు, దురద, గజ్జి, మర్మాంగం చుట్టూ జిల పుట్టడం జరుగుతుంది. శీతలం, జలుబు, దగ్గులు వస్తాయి. ఏదైనా దెబ్బ తగిలితే తేలికగా మానదు. కాయలు గుడ్డలు, కురుపులు, దురదలు ఇవన్నీ కనిపిస్తాయి. అయితే స్పష్టంగా అందరిలో ఇది డయబెటీస్ జబ్బు లక్షణం అని ప్రత్యేకించి కనబడదు. ఎందుకంటే మనం అంత సూక్ష్మంగా పరిశీలించము. స్నానం చేయకపోవడం వల్ల దురద వచ్చిందని, సరైన మందు వేయకపోవడం వల్ల గాయం మానలేదని రకరకాలుగా అనుకుంటాము.

ఈ జబ్బు విషయంలో రక్తంలో గల చక్కెర గురించి డాక్టర్లు పరిశీలిస్తారు. ఉదయం పరగడుపుతో రక్తంలో గల 80 - 120 మి. గ్రాముల శాతం ఉండాలి. భోజనం చేసిన తరువాత 180 మిల్లీ గ్రాముల దాకా పెరిగే అవకాశం ఉంది. దానికి మించి ఉంటే చక్కెర వ్యాధి అనవచ్చు. రక్తం, మూత్రం పరిశీలించుట ద్వారా డయబెటీస్‌ను కనుగొనవచ్చును.

ఏదో జబ్బు చేసిందని డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే అనుకోకుండా ఈ జబ్బు ఉన్నట్లు పరీక్షలో డాక్టర్లు కనుక్కోగలుగుతారు. ఎందుకు పుండు మానలేదు. లబ్ద బరువు ఎందుకుందిలాంటి అనుమానాలవల్ల పరీక్షలో, మూత్రంలో చక్కెర గురించి చూస్తారు. మూత్రాన్ని టెస్ట్ ట్యూబ్‌లలో పోసి ఖాళీ లాంటిది లేకుండా ఈ రోజుల్లో స్ట్రిప్స్ అమ్ముతారు.

ఈ స్ట్రిప్‌లను మూత్రములో ముంచినపుడు రంగులో వచ్చిన మార్పు గమనించడానికి వీలుగా స్ట్రిప్ పై భాగంలో పట్టి వుంటుంది. 30 ఏళ్ళు దాటినా, స్థూలకాయులుగా ఉన్నా, తల్లిదండ్రులకే జబ్బు ఉన్నా, ఇలాంటి అనుమానాలు, జబ్బు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నా ఈ స్ట్రిప్‌లను మూత్రంలో ముంచి తెలుసుకొనవచ్చును.

భోజనం అయిన తరువాత మూత్ర పరీక్ష చేయడం మంచిది. భోజనం అయిన 2 గంటల తరువాత, రాత్రి నిద్రపోయేముందుకాని పరీక్ష చేయడం మంచిది. గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ జి.టి.సి. అనే పరీక్ష ద్వారా కూడా తెలుసుకొనవచ్చును.

గ్లూకోజ్ డోస్ ఇచ్చి అది శరీరంలో ఎలా వినియోగింపబడుతున్నదో చక్కెరను ఉపయోగించుకునే శక్తి అరగంటకొకసారి పరీక్షించి తెలుసుకొనవచ్చును. ఈవిధంగా తెలుసుకుని రోగమును అదుపులో పెట్టుటకు చికిత్స చేసుకొనవచ్చును. మనిషి తిరిగి చైతన్యవంతగా కోలుకోడానికి మూడు రకాల చికిత్సలు చేసుకొనవచ్చును.

ఆహారంలో అదుపు, వ్యాయామం-మందుల వాడకం ద్వారా బంధువుల, మిత్రుల ద్వారా బయటపడవచ్చు. వయసు, బరువు, పని అలవాటు ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకుని-ఎక్కువ వత్తిడి-పత్యాలు లేకుండా సూచిస్తారు. ఏమైనా తినవచ్చు, కాని అతిగా తినవద్దు. శక్తిని పెంచే ఆహారం, శ్రమ చేయాలి.

తనకేదో లోపం ఉన్నట్లు భావించకూడదు. శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఆహారం అలవాట్లు ఉండాలి. సన్నని, మధ్యమ, పొడవు వయసు చూడాలి.

సగటు మనిషి బరువు 65 కిలోలు ఉంటే 1950 కేలరీలు కావాలి. బెల్లం, తీపి వస్తువులు, చాక్‌లెట్‌లు, పళ్ళరసాలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, పళ్ళు ఎక్కువగా తినడం తగ్గించాలి. పూర్తిగా తినకూడదని కాదు. మితం ఉండాలి.

ఆపరేషన్ చేసుకోవలసిన అవసరం ఇతర సమస్యలు వచ్చినపుడు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోవాలి. నరములు మందం, మెలికలు పడుట, గుండెపోటు, కళ్ళకు పోటు, మూత్రపిండములు స్తంభించుటలాంటివి జరగవచ్చు. అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవాలి.

ఇప్పుడిప్పుడు ఈ జబ్బుకు తగిన చికిత్స తేలికగా నమ్మకంగానూ పోగొట్టగలిగిన మందులు రాబోతున్నాయి.

డయబెటీస్ వల్ల శరీరంలో అవయవాలు దెబ్బతినవచ్చును. మరి కొంత వివరంగా తెలుసుకుందాం.

గ్లూకోజ్ అవసరము

జ్ఞాపకశక్తికి ఇంధనం లాంటిది గ్లూకోజ్ అని ఇదివరకే చదివారు. కావున మాంసకృత్తుల లాంటిదే గ్లూకోజ్. మనం తినే ఆహారం నుంచే గ్లూకోజ్ వస్తుంది. అది రక్తంలోకి చేరుతుంది. శరీరంలో అన్నిభాగాలు పనిచేయడానికి జీవకార్యక్రమం జరగడానికి అవసరమైన గ్లూకోజ్ తయారై నిల్వఉండదు. గ్లూకోజ్ పాలు రక్తంలో తగ్గితే ఆలోచనా శక్తికూడా తగ్గవచ్చు. లేదా సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు.

ఇన్సులిన్ ఏం చేస్తుంది

రక్తంలో గ్లూకోజ్ (చక్కెర) ను క్రమబద్ధంచేసే గ్లైకోజిన్ రూపంలో శరీర అవసరాలకు ఉపయోగపడేట్టు చేస్తుంది. గ్లూకోజ్ ఉపయోగ పరుచుకోడానికి తగినంత ఇన్సులిన్ మాక్వకం విడుదల చేస్తుంది. ఉపవాసం చేసినపుడు గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గినపుడు తక్కువ ఇన్సులిన్

విడుదలవుతుంది. ఎందుకంటే తక్కువ గ్లూకోజ్ రక్తంతో వేరుచేయడంతో పాటు గ్లూకాగన్ అనే హార్మోనును కూడా విడుదల చేస్తుంది. గ్లూకాగన్ నిలువచేయబడిన గ్లూకోజ్‌ను రక్తప్రవాహంలో కలిపేటట్టు చేసి అవసరమైనంత స్థాయికి తెస్తుంది. ఈ ఇంధన శక్తికి మరికొన్ని హార్మోనులు కూడా అవసరం.

శరీరంలో శక్తికి కావలసిన ఇంధనం సరఫరా చేయడానికి ఇన్‌సులిన్ అత్యవసరం. తగినంత ఇన్సులిన్ లేకపోతే రక్తంలో స్థాయిని మించి గ్లూకోజ్ ఉండి హైపర్‌గ్లయికామియా స్థితికి తెచ్చును. మొదటి రోజుల్లో హైపర్‌గ్లయికామియాను గుర్తించలేము. కంటి దర్పణం ఆకారం మారటం, చూపులో మసక ఏర్పడును.

రోగనిరోదక శక్తిని తగ్గించును.

క్రిమి వ్యాప్తి జరుగును. ఇది మూత్రములోకి పొంగి ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన చేయవలసివచ్చును. ఎక్కువ మూత్ర విసర్జన చేయడం వల్ల శరీరంలో నీటి సాంద్రతను తగ్గించును. ఈ కారణంగా దాహం అధికంగా ఉండును.

మూత్రవిసర్జన ఎక్కువైనపుడు సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మూత్రంలో కలిసిపోవును. ఈ కారణంగా కురుపులు, నిల్వఉన్న ఇంధనం (శక్తిని) వాడుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం, పొడిగా వుండటం, ఊపిరాడకపోవడం, అపస్మారకం కూడా వచ్చును.

చక్కెర శక్తి

చక్కెర శక్తినిస్తుందని కొందరు అపోహపడతారు. మనం వారానికి కనీసం 2 పౌండ్ల తీపి, లేక చక్కెర తింటాము. నిజంగా చక్కెర తినడం శక్తినిస్తే యంత్రంలాగా పనిచేయగలం కదా! సోమరితనం, నిర్లక్ష్యం లేకుండా కూడా మనం చురుగ్గా ఉండేవాళ్ళం.

చక్కెర తక్కువైతే శక్తి లోపం వస్తుందన్నమాట. నిజమే అయినా తగినంత చక్కెరను మాత్రమే ఆహారంలో పొందే విధంగా చూడాలి. మనం శుభ్రం చేయబడిన చక్కెర తిన్నప్పుడు దాని వినియోగంనకు అవసరమైన ఇన్సులిన్‌ను మక్వకం విడుదల చేస్తుంది. ఈ విధంగా శరీరంలో నీరసం, బదలిక వస్తుంది. లావు, బరువు ఎక్కువగుట వంటి జబ్బులు, ఇతర చికాకులు వస్తాయి.

ఎలా వస్తుందీ జబ్బు

సామాన్యంగా ఇన్‌సులిన్ అతిగా తయారవడంవలన అనిచెప్పినా తల్లిదండ్రులకంటే బిడ్డలకుకూడా వస్తుంది. తెలుసుకున్నాము ఇన్‌సులిన్ లోపము చెప్పుకోదగినంతగా కనిపించదు బరువు ఎక్కుట, గర్భమువచ్చుట, వయసు ముదిరినట్లు కనబడుట, జరుగును డయబెటీన్ చిక్సితద్వారా తగ్గించవచ్చును.

గ్లుకోజ్ స్థాయిని క్రమబద్ధం చేయడమే చికిత్స అని చెప్పవచ్చు. ఆహారంలో విటమిన్‌లు ఇతర అవసరములు వున్నను శక్తికి కావలసిన ఇంధనము తక్కువగా వుండవచ్చును, జీర్ణమైన

ఆహార సారము పేగుల గోడలద్వారా రక్తంలోనికి ప్రవేశంచును. ఇందులో గ్లుకోజ్‌కూడా వుండును. గ్లుకోజ్ ఎక్కువతక్కువలు మన ఆహారమునుబట్టి వుండును.

చక్కెర, పిండి పదార్ధములు, తీపి బంగాళాదుంపలు గ్లూకోజ్‌ను ఆహారముగా తీసుకొనుప్పుడు విస్తృతముగా తయారుచేయును, కొవ్వు పదార్థముల వాడకము కూడా తగ్గించవలెను. కొవ్వు పదార్థముల వలన బరువు పెరుగుట జరుగును. కోడిగుడ్డు వెన్న, డాల్డా, మాంసం తినుట వలన కొవ్వు పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు, పోట్లు, గుండె జబ్బులకు దారి తీయును. నూనె పదార్థములుకూడా కొవ్వును పెంచును అంచేత చక్కెర, తత్సంబంధమైన ఆహారము, కొవ్వు పదార్థములు తినడం తగ్గించాలి.

మీ ఆహారము అలవాట్లనుబట్టి దానిపై పరిమితి నియమము పాటించాలి. ఆహారంలో ఎక్కువగా పీచుగానున్నవి తినడం మంచిది. సేమియా అప్పాలు లాంటివి తినడం మంచిది. తాగుడు నిషేధం కాకపోయినా తాగడంవలన కార్బోహైడ్రేటులు ఎక్కువవుతాయి. ఇన్‌సులిన్ వాడకం ద్వారా చికిత్స, ఒక మిల్లీలీటరుకు నలభైనుంచి ఏభై యూనిట్లదాకా వుంటుంది. దీనిని చికిత్సగా వాడడం అమెరికా, కెనడా, ఆస్ట్రేలియా, బ్రిటనులలో వుంది. ఇంజక్షనుద్వారా శరీరం ఎక్కిస్తారు.

ఇన్‌సులిన్‌లో తేలికగా కలిసిపోయే రకముంది హార్మోనులతో తయారైనది వీటి శక్తి ప్రభావం 8-10 గంటలకి మించి వుండదు. 14-34 గంటలదాకా ప్రభావం కలివికూడా ఈనాడు దొరుకుతున్నాయి. రోజు ఒకసారి మాత్రమే ఇంజెక్టు చేసుకోవాలి. తక్కువ ప్రభావం కలవిరోజుకు రెండుసార్లు ఇన్‌సులిన్ ఇంజక్షన్‌లు చేసుకొనవచ్చును.

ఆహారం తీసుకునేముందు అరగంట ముందుగా ఇన్‌సులిన్ ఇవ్వాలి. రోజూ నియమిత కాలంలో, ఇంజక్షన్ ఆహారం తీసుకొనట నియమిత వ్యవధిని పాటించాలి. క్రమబద్ధంగా వుండాలి. ఒకరోజు ఇంజక్షనులు చేసుకున్న గంటకు, మరొక రోజు ఇంజక్షన్ చేసుకున్న అరగంటకే ఈహారం తీసుకొనరాదు ఒకే పద్దతిలో వుండాలి.

తొందరగా ముందుగా చేసుకుంటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గించును అలస్యంగా చేసుకుంటే గ్లూకోజ్ స్థాయిని రక్తంలో పెంచును. ఈ రెండు స్థాయిలు కూడా మంచిదికాదు. తక్కువ సమయం ప్రభావం గల ఇన్‌సులిన్ ఇంజక్షనులు తీసుకునేటప్పుడు ఈ విషయం పాటించాలి.

సెక్సు డయబెటీస్

ఉద్రేక సమయంలో మర్మాంగాలు బిగువెక్కి సంభోగమునకు అవకాశం కలుగునని మీకు తెలుసు, ఉద్రేకము, చైతన్యం తగ్గుట డయబెటీస్ లక్షణం. యోనిలో, కామకీలలో మర్మాంగములో మార్పువచ్చును. స్కలన మార్గములో లోపము, వీర్యములో జీవకణము తగ్గుట, సంతానోత్పత్తి అవకాశము తగ్గుట, ఈ విధమైన మార్పులు వచ్చును. స్త్రీలలో రతిపట్ల వాంఛ తగ్గుట, విముఖత కలుగుట ఒక లక్షణము. అందుకే ముప్ఫయి అయిదేళ్ళు దాటిన స్త్రీలు గర్భనిరోధానికి మాత్రలు

మింగడం చికిత్సగా చేయరాదని డాక్టర్లు అభిప్రాయం.

డయబెటీస్ వున్నా లేకపోయినా బిళ్ళలు మింగి, గర్భనిరోధం చేసుకోవడం ముప్ఫయి అయిదేళ్ళు దాటిన స్త్రీలకు మంచికాదు.

సెక్సు విషయంలో మగాళ్ళకు మనసు మెదడుకు సంబంధించిన విషయములు. అంచేత మనసు లోపంవల్ల సెక్సు, శక్తి తగ్గవచ్చును. చక్కెరవ్యాధిని అదుపులో పెడితే సెక్సు లోపము, నపుంసకత్వము రాదు

ఈ రోజులలో లింగములో లోహపు తీగలను అమర్చి, సంభోగానికి వీలుగా లింగము తయారుచేస్తున్నారు. ఈ విధంగా నపుంసకత్వం అన్నది లేకుండా చేస్తారు. అంతవరకు వైద్యశాస్త్రం వృద్ధిచెందింది. అసలు డయబెటీస్ కూడా ప్రమాదకరమైన వ్యాధిగా పూర్వం అనుకునేవారు. చావు తప్పదన్నారు. ఈనాడు లక్షలాది చక్కెర వ్యాధి కలవారు అందరిలాగే బ్రతక గలుగుతున్నారు.

మాత్రలు ఇన్‌సులిన్ వాడడం వచ్చాక డయబెటీస్ జబ్బుగాకాక, శరీరంలో ఒక చిన్న లోపం అన్నంత తేలికగా చూచే స్థితికి వచ్చేశారు. కార్బోహైడ్రేట్ ఉపయోగానికి ఆటంకం అని మాత్రమే అనగలుగుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్ అంటే ఏమిటి ఏముంది? మనం తిన్న ఆహారంలో శక్తి పదార్థము జీర్ణక్రియలా చక్కెరగామారి రక్తములో చేరి మన శరీరం పనిచేయడానికి శక్తినిస్తుంది. ఆ తర్వాత మూత్రముతో కలిసి బయటికి పోతుంది. అని తేలికగా చెప్పేస్తున్నారు.

నాడు - నేడు

గ్రీకు భాషలో డయబెటీస్ అంటే ఆ మార్గంలో ప్రయాణంచేసేది అని అర్థం. గ్రీకు భాషలో ఈ జబ్బును వృధాచేసేది అంటారు. ఎందుకంటే ఈ జబ్బు శరీర బరువును కోల్పోతుంది. యితర శక్తులను క్రమంగా క్షీణింప చేస్తుందని గ్రీకులు ఏనాడోకనుగొన్నారు. క్రిములు దాని వ్యాప్తి, మైక్రోస్కోప్ యివన్నీ కనుగొన్న తరువాత డయబెటీస్ గురించి కూడా పరిశోధన జరిగింది.

1890వ సంవత్సరం జీర్ణక్రియకు చెందిన మక్పకము (పాంకిరియాస్) ను తీసివేసిన చక్కెర వ్యాధి వచ్చునని కనుగొన్నారు. 1921వ సంవత్సరంలో ఫ్రెడరిక్ బాంటింగ్ అనే కెనడా శాస్త్రజ్ఞుడు చెందిన కనుక్కోగలిగాడు. శక్తిగా మార్చడానికి పనికివచ్చే ఇన్‌సులిన్ లేకపోవడం వల్లనే చక్కెరవ్యాధి వస్తుందని నిర్ధారణ చేశాడు.

మాత్రలు - ఇన్‌సులిన్

నాటినుంచి డయబెటీస్ అదుపులో పెట్టడం, తేలిక అని, ఇన్‌సులిన్ కావలసినంత యిస్తేచాలు అన్న ధైర్యం వచ్చేసింది. రావడానికి కారణాలు తల్లి దండ్రులకుండడం లావు, బరువు ఎక్కువ, సూక్ష్మక్రిముల వల్ల అంటు, మానసిక చికాకు వలన అని తెలుసుకున్నాం. గ్రంధుల లోపం కూడా కారణం.

కొద్దిపాటి ఇన్‌సులిన్ శరీరంలో తయారయి అది అవసరానికి తగినంత లేకపోతే మాత్రలు

వాడడం ద్వారా తగించుకొనవచ్చును. ఈ మాత్రలు మొదట పనిచేస్తాయి. కాని ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే మాత్రలు పనిచేయవు ఇన్‌సులిన్ తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. సన్నగా వున్నవారు, బలహీనులు ఇన్‌సులిన్ శరీరానికి కావలసినంత ఉత్పత్తి చేసుకోలేని వారుగా చెబుతారు. వారికి ఇన్‌సులిన్ జీవితకాలం వాడక తప్పదు.

చాలాకాలం నుంచి చక్కెర వ్యాధి కలవారు మాత్రలతో చక్కెర వ్యాధిని అదుపులో పెట్టలేకపోతే ఇన్‌సులిన్ తీసుకోవాలి. మాత్రలూ, ఇన్‌సులిన్ కుడా తీసుకునే స్థితిలో వున్నారు కూడా! ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ రూపంలోనే తీసుకోవాలి. నోటిద్వారా తీసుకుంటే జీర్ణక్రియకు పనికి వచ్చే రసాలు ఇన్సులిన్ మింగినపుడు దానిని విరగగొట్టి శక్తిని హరించి ఉపయోగపడకుండా చేయును. అంచేత ఇంజక్షనుగానే తీసుకోవాలి.

ఇన్‌సులిన్ తయారు

ఆస్ట్రేలియాలో పశువుల మక్వకం నుండి పందుల మక్వకంనుండి తీసి శుభ్రపరచి మనుషులు వాడుకోవడానికి తగిన స్థితికి తెస్తారు. ఈ జంతువుల ఇన్సులిన్‌కు మానవ శరీరంలో తయారయ్యే దానికి కొద్దిపాటి తేడా వుంది. ఈ తేడా కూడా లేకుండా తయారు చెయ్యగలుగతున్నారు. ఈ తయారులో, వాడకంలో మంచి మార్పులు వస్తాయి. సూక్ష్మక్రిముల సాయంతో కూడా తయారుచేస్తారు

ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్‌గా యిచ్చుకోవాలి గనుక ఈ జబ్బుగలవారు డాక్టరు నర్సు సాయంతో ఇంజక్షన్‌లు చేసుకునే విధానం నేర్చుకోవాలి. వేళ్ళకు ఒకరికోసం ఎదురు చూడకుండా సొంతంగా చేసుకోవచ్చును. పిల్లలు కూడా ఈ ఇంజక్షనులు చేసుకోవచ్చు చేయవచ్చు కూడా.

ముఖ్యంగా అతిమూత్రవ్యాధి ఎలా వస్తుంది. అదుపులో పెట్టడం లాంటి విషయాలను స్పష్టంగా ఆ జబ్బుతో వున్నవారికి తెలియాలి.

ఆహార విధానం నియమం, ఆహార వలన పరిమాణాలు తెలుసుకోవాలి. తమంతట తామే మూత్ర పరీక్ష చేసుకొనగలగాలి. అట్లాగే మాత్రలు, ఇంజక్షన్ చేసుకోవాలి. చికాకులు, సమస్యలు ఉత్పన్నమైతే దానిని సర్దుకుపోగల శక్తి మానసిక స్థైయిర్యం అలవరచుకోవాలి.

ఇన్సులిన్‌లలో అప్పటికప్పుడు పనిచేసేవి. మధ్యస్థంగా పని చేసేవి, ఎక్కువకాలం పనిచేసేవి వున్నాయి. భోజనానికి ముందు 20-30 నిముషాలకు ముందు యివ్వాలి. పై మూడు కలిపిన ఇంజక్షనులు తయారు చేసుకోవాల్సి కూడా రావచ్చు.

హిపోగ్లికామియా

ఆకలి, చమట, దురద, వణుకు, తడబడడం, మందకొడి మూర్ఛలాంటివి. గందరగోళం అస్తవ్యస్తంగా వుండడం, ఆలోచన స్తంభన లాంటివి వస్తే హిపోగ్లికామియా అంటారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ 55 మిల్లిగ్రాములకంటే ఎక్కువ అయితే పై చెప్పిన స్థితి వస్తుంది.

విశ్రాంతి లేకపోవడంవలన, పీడకలలవలన రాత్రిపూట రావచ్చు ఉదయం తలనొప్పికూడా రావచ్చు. ఉదయం లేవగానే మొదట పోసిన మూత్ర పరీక్షద్వారా హిపోగ్లికామియాను కనుగొనవచ్చును.

వేళ్ళగాని వేళ్ళలో భోజనం చేయడం, ఇన్సులిన్ డోస్ ఎక్కువ తీసుకోవడం ఎక్కువ బడలిక, శ్రమ కలిగించే పనిచేయడం పనికి తగిన ఆహారమేమీ తీసుకోకుండా బ్రాందీ, సారాను సేవించడంవలన హిపోగ్లికామియా రాదు.

వీలుంటే డెక్స్ట్రోసల్ వాడడం మంచిది. ఇన్సులిన్ డోస్ ఎక్కువయితే డాక్టరును కలుసుకోవడం మంచిది. ఎప్పుడు ఎంత పని చేస్తామో తెలియదుకనుక డెక్స్ట్రోసల్ మాత్రలు దగ్గర వుంచుకోకవడం మంచిది. మన శరీరంలో నిరోధకశక్తి వుంది. అయితే ఆ శక్తి మీద అధారపడి అజాగ్రత్తగా వుండరాదు. మరల తరచు గ్లుకామియా వస్తే మెదడు దెబ్బతింటుంది. అందుకే ముందుగానే జాగ్రత్తపడాలి.

చక్కెర బదులు చక్కెర బిళ్ళలు వాడడం, డెక్రోసట్రోసల్ దగ్గర పెట్టుకోడం, తీయటి పాలుతాగడం, మీ గుర్తుపేరు తెలియజేసే ఫలకం మెడకు తగిలించుకోవడం లాంటి జాగ్రత్తలు తెలుసుకోవాలి. అపస్మారక స్థితిలో పడినపుడు మీరు ఎవరు ఏం చేయాలి అని యితరులకు తెలియాలి కదా. తీయని పానీయం ఈ స్థితిలో ఇవ్వాలి. ఇది పనిచేయకపోతే నరంలోకి గ్లూకోజ్ ఇంజక్షను ఇవ్వాలి. దగ్గరలో డాక్టర్ అత్యవసరస్థితిని ఎదుర్కోడానికి దగ్గరలోవున్న ఆసుపత్రి మందు మీకూ, మీ మిత్రులకు తెలిసి వుండాలి.

గ్లుకేగన్ అనే హార్మోను ఇన్‌సులిన్‌కు విరుగుడుగా వుంటుంది. డాక్టర్ అందుబాటులోలేని పల్లెటూళ్ళు దూరప్రాంతాలకు పోయినపుడు గ్లుకేగన్ ఆంపిల్స్ దగ్గర పెట్టుకోవాలి. అత్యవసర పరిస్థితిలో మీరు స్పృహ కోల్పోయినపుడు తెలివి మందగించినపుడు గ్లుకేగన్ ఇవ్వాలన్న విషయం మీరు వెళ్ళినచోట, మీ పక్కనున్న వారికి తెలిసివుండాలి.

మనిషి పన్నెండు, పద్దెనిమిది గంటలమధ్య ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరంలో కొవ్వు కరిగి శక్తినివ్వడానికి పనికివస్తుంది. యిలా కరిగిన కొవ్వును కేటెన్ అంటారు. డయబెటీస్ వున్నా, లేకపోయినా మామూలు మనిషి మూత్రములోకూడా కెటోన్స్ కనిపిస్తాయి. అయితే డయబెటీస్ వున్న వారి మూత్రములో కెటోన్సు కనిపిస్తే జబ్బు ప్రమాదస్థితిలో వుందని గ్రహించాలి.

శరీరానికి తగినంత ఇన్సులిన్ లేకపోవడంవలన కోవ్వు (నిలవ వున్న శక్తి) శరీర అవసర వినియోగానికి కరిగిందన్నమాట. దీనినే కెటోన్సు అంటారు. కెటోన్సు ఎసిటెస్ట్ మాత్రలతో కెటోస్టిక్‌స్ట్రిప్స్‌తో పరీక్షించవచ్చు.

డయబెటీస్ అదుపులో పెట్టలేకపోతే కెటోన్సు మూత్రము ద్వారా వెలికిపోదు. రక్తంలో స్థాయి పెరుగును కెటోన్సు ఆసిడ్ పదార్థం శరీరం చైతన్యంపై ప్రభావం కలిగివుండును. మత్తు, అలసట, మందకొడితనం, వాంతులు వస్తాయి. దానికితోడు మూత్రములో గ్లూకోజ్ కలిసి

శరీరంలో నీటిలోటు ఏర్పడును. ఈ విధంగా దాహం కలుగును. శ్వాశక్రియ కష్టమగును, సరైన వైద్య సదుపాయం లేకపోతే మూర్ఛవచ్చును.

అయితే యిదంతా జరగడానికి కనీసం యిరవై నాలుగు గంటలు తక్కువ పట్టదు. వ్యవధి వుందికనుక చికిత్స తీసుకొనవచ్చును. ఇన్సులిన్. కెటోన్సు పిసిడిన్ రాకముందు డయబెటీస్ వలన మరణించేవారు. ఈ రోజుల్లో తేలికగా కనుగొని చికిత్స తీసుకొనడానికి అవకాశముంది. కెటో ఆసినన్‌ను నిరోధించవచ్చు. మామూలుకన్న మూత్ర విసర్జన ఎక్కువ పని అనుమానం తోచినప్పుడు కేటోన్సు పరీక్ష చేసుకోనడం మంచిది. నాలుగు గంటల వ్యవధిలో పరీక్షించుకోవాలి. సరైన చికిత్సకు డాక్టరును సంప్రదించాలి.

ఎక్కువ తినడం, పనిపాట చెయ్యకుండా సోమరితనంగా తిని, వుండటం తక్కువ డోస్‌లో ఇన్సులిన్ వాటర్ టాబ్లెట్స్, కార్పిసోన్ మాత్రలు యితర సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తిలాంటి లోపాలు చూచుకుంటే నిరోధించవచ్చును. ఇన్సులిన్ అవసరానికి సరిపడే పెంచుకోవాలి. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు మామూలు డోస్‌లో సగంకాని, మూడింట రెండు వంతులు కాని తీసుకోవాలి

డయాస్టిక్స్. క్లినిటెస్ట్ మాత్రలు వాడకం డయబెటీస్ చికిత్సగా కాదు. మూత్రములో గ్లూకోజు వున్నదా లేదా అని పరీక్షించదానికి తెలుసుకోడానికి వాడుతారు. కెటో డయాస్టిక్స్ మాత్రలు కెటోడ్ పరిమాణం తెలుపుతుంది.

క్లినిటెస్ట్ చుక్కలు పదింటిని అయిదు చుక్కల మూత్రములో కలిపి టెస్టుట్యూబులో పరీక్షిస్తే రంగు తెలుస్తుంది. ఎన్ని చుక్కలకు ఏ రంగు అని చార్టువుంటుంది. ఆస్పిరిక్, మిటమిన్ 'సి' మూత్రములో రసాయక పదార్ధముపై ప్రభావము కలిగివుండును స్ట్రిప్స్ వాడినపుడు చక్కెరస్థాయి తక్కువగా కనబడి, క్లినిటెస్టులో ఎక్కువ చక్కెర కనిపించవచ్చును. భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత మూత్రము పరీక్ష చేస్తారు.

ఈ పరీక్షలు అన్ని చికిత్స నిర్ణయానికి అవసరమైన ఆధారాల కోసం చేసేవి. యివి డయబెటీస్‌కు చికిత్సగా, ముందుగా కాదు. చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియక ఏదోమందులు తీసుకుంటున్నామని అనుకుంటారు.

అతిమూత్రవ్యాధి లేనివారు ఒకరాత్రి ఉపవాసమున్నప్పుడు బ్లడ్ మగర్ 90 మిల్లీగ్రాములు ఒక డెసీలీటరు ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత 8 మిల్లీ గ్రాములదాకా పెరుగవచ్చు. సరైన చికిత్సలేని డయబెటీస్ రోగికి 30 మిల్లీ గ్రాములదాకా బ్లడ్ షుగర్ వుండవచ్చును. డాక్టర్లు 10 మిల్లీగ్రాములు దాటకుండా జాగ్రత్తపడతారు. అందువలన మీరు బాగున్నట్టు కనపడతారు. యింకేం చక్కెరవ్యాధి పోయింది అనుకోకూడదు.

వాంతులు, తినలేకపోవడం చికాకుగావుంటే యిన్‌సులిన్ అపవద్దు డోస్ తీసుకోండి అవసరమయిన డోస్ పెంచండి. కార్బోహైడ్రేటులు ఉంటే ద్రవపదార్ధములు, పానీయములు సేవించాలి. బరువు తగ్గించుకోడానికి ప్రయత్నించండి. నడవడం, ఈతకొట్టడం, ఆహారం

తక్కువగా తినడంద్వారా బరువు తగ్గించుకోవచ్చు.

మనిషి వుండవలసిన బరువు వివరం

పొడవు సెంటీమీటర్లలో	బరువు కేజీల్లో మగవారు	బరువు కేజీల్లో ఆడవారు
147.5	48.5	------
155.0	52.5	------
157.5	58.5	54.0
162.5	62.0	65.0
170.0	66.5	61.0
178.0	72.5	68.5
180.5	75.0	70.5
181.0	81.5	------
190.0	86.0	------

యీ విధంగా బరువు వుంటే సమస్యే లేదు. ఎక్కువ వున్నా తక్కువగా వున్నా బరువు విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి. ఎక్కువ వుంటే ఇన్సులిన్ అవసరం కావచ్చు బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువ కావచ్చు. యితర సమస్యలు కూడా రావచ్చు. ఆహార నియమం వ్యాయామంద్వారా బరువు తగ్గించుకోవచ్చును.

సోమరితనంగా వుండరాదు. నిస్త్రాణంగా వుండడం, పని చేయాలనిపించక పోవడం అలసట యివన్నీ కూడా జబ్బు లక్షణాలుగా చెప్పవచ్చు. మెట్ల ఎక్కుడం. దిగడం, సైకిలు ఎక్కడం లాంటివి చేసినా చాలు. బస్కీలు, నమస్కారాలు చేయనక్కరలేదు.

డయబెటీస్ వున్నప్పుడు వ్యాయామం ఎక్కువయితే కొన్ని సమస్యలు రావచ్చును. హఠాత్తుగా లేక ఒకేసారి రక్తములో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గడం జరగవచ్చు. అది మంచిదికాదు. వ్యాయామం చేయడం జరిగితే కొంచెం ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఉదయం ఇన్సులిన్ డోస్ కొంచెం తగ్గించాలి.

డయబెటీస్ రోగులు కొందరికి రక్తములో గ్లూకోజ్ అదుపులో పెట్టడానికి ఇన్సులిన్ అక్కరలేదు. అసలు వాడే అవసరం లేకపోవచ్చు. అంతమాత్రం చేత తగ్గింది అనుకోరాదు. బాగున్నట్టు కనిపించినా. మీరు తృప్తిచెందినా తగ్గినట్లుకాదు. రక్త, మూత్ర పరీక్షలు చేసుకుంటూ ఉండాలి. సరయిన మందు వాడకం లేకపోతే కొవ్వు పెరిగి లావెక్కే అవకాశం వుంది.

డయబెటీస్ మూల స్థానమైన మక్వకము. ప్లేటు భోజనాలు లాంటివి. మనకు నచ్చకపోయినా ఈ జబ్బును అదుపులో పెట్టడానికి ప్లేటు భోజనం మంచిది. యూరప్‌లో ఆహారరకొరతవలన రేషనింగ్ పరిమితి నిబంధనలు అమలుకు వచ్చాయి. రేషనింగ్ వున్నంత కాలం డయబెటీస్ కేసులు తగ్గినయ్.

డయబెటీస్ గురించి మొదట్లో భయపడినంతగా తర్వాత వుండదు క్రమంగా అలవాటుపడితే భయం తగ్గుతుంది. లావు, బరువు వుండడం వలన, పంచదార తినడంవలన అతిమూత్రవ్యాధి వచ్చేస్తుందన్న అభిప్రాయం వుండరాదు. కృశ్చేవ్, టిటో, మాసోలలాంటి మహానాయకులు కూడా యీ జబ్బుతో బాధపడినవారే. అంచేత కంగారుపడి జీవితం అయిపోయిందనుకోరాదు.

చీకాకులు

అతిమూత్రవ్యాధివలన కలిగే చీకాకులు అనేకం, దురద, ఎంతకీ పుండు మానకపోవడం. గాయం మానకపోవడం, కంటిలో శుక్లాలు రావడం, చూపు సన్నగిల్లడం లాంటివి రావచ్చు కంటిలో రక్తం చేరడం ద్వారా అలికేసినట్లు కనపడడం జరుగుతుంది.

రక్తం గ్లూకోజ్ స్థాయి హెచ్చు తగ్గులు తరచు మార్పువలన కంటి అద్దం పరిమాణం హెచ్చు తగ్గులు గంట గంటకి మారడంవలన ఎదురుగా వున్న వస్తువులు ఆలికేసినట్లు కనిపిస్తుంది. నరములు దెబ్బ తినడంవలన నీరసం, వళ్ళంతా సూదులతో పొడుస్తున్నట్లు, చేతులు, కాళ్ళు విస్రాణగా వుండడం, ఏదో మత్తుగా చీకాకుగా వుండడం జరుగుతుంది చిత్ర విచిత్రంగా బాధలుంటాయి, సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గడం, రతిచేయలేక పోవడం జరుగుతుంది.

నిజానికి యివన్నీ కూడా డయబెటీస్ లక్షణాలు కాకపోయినా ఏ యితర కారణాలున్న కూడా డయబెటీస్ వున్నప్పుడు తలెత్తుతుంది. మూత్రపిండములు దెబ్బ తింటుంది. మూత్రమును పరీక్షించుటద్వారా ఈ విషయం డాక్టరు గుర్తించి తగిన చికిత్స చేయగలడు. చర్మము మూత్రము క్రిమి వ్యాప్తివలన ఏదైనా జబ్బు తగిలినా రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడంతో పాటు, అతిమూత్రవ్యాధి వున్న వాళ్ళకు తర్వగా నయంకాదు. చిన్నగాయమైనా, పుండైనా ఒక పట్టాన మానదు.

అయితే యివన్నీ ప్రారంభదశలో కనుక్కోగలిగితే మందుల ద్వారా చికిత్సతో నయం చేసుకోవచ్చు. పైన చెప్పిన చీకాకులన్నీ ప్రతీ డయబెటీస్ రోగికి వస్తుందనుకోరాదు. రాదు కూడా! వేరే కారణాలు కూడా వుంటాయి.

పాదరక్షణ

ఈ రోగి పాదాలు తేలికగా సమస్యలను తెచ్చి పెడుతుంది. అంచేత జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. కాలికి, పాదాలకు దెబ్బతగిలినా, పుండువున్నా, అది వున్నట్టే తెలియదు. ఆ భావం రాదు. ఎంత గోక్కున్నా, రక్తం వచ్చినా బాధకలుగదు. పాదాలకు రక్త ప్రసారం తక్కువైతే శక్తి తగ్గుతుంది. పాదాలలో పగుళ్ళు వస్తాయి.

[illegible] చెప్పులు వేసుకోవడం అలవాటుచేసుకోవాలి. వటికాళ్ళతో నడవకూడదు.

గోళ్ళను ఎక్కువగా కోయకూడదు. చూపు దోషము, పాదముల కురుపులు, నరములు, చర్మము చికాగ్గా వున్నప్పుడు గోళ్ళను కోయరాదు. గట్టిగా యిరుకుగా వుంటే బూట్లు వాడరాదు. వీలు ఉన్నంతవరకూ కొత్తది, సరయినది శుభ్రంగా వుంచుకొని వాడాలి.

రోజూ పాదములు కడుక్కుని శుభ్రంగా వుంచాలి. చిన్నగుల్ల, గాటు, పగులు అయినాసరే జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలన్న ఆలోచన పెట్టుకోకండి. ఏ జబ్బుకు ఏ మందువాడాలో అదే వాడాలి. వేరే ఏదయినా మందువాడి తగ్గినట్లు కనిపించినా అదితగ్గదు. సరికదా తీవ్రమైన అపకారము చేయును డాక్టరును సంప్రదించడం మంచిది.

యితర సమస్యలు

రక్తకణముల స్థావరములు డయాబటీస్‌వలన దెబ్బతింటాయి. సిగరెట్టు, బీడీలు తాగడం వలన మరింత ఎక్కువగా దెబ్బతినే ఆవకాశం వుంది. అతిమూత్రవ్యాధి వున్నవారు కారు నడపడంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి. నడవడం, సైకిల్ తొక్కుటలాంటివి చేయవచ్చు. ఇన్‌సులిన్ విషయంలో జాగ్రత్తపడాలి.

మద్యపానం పరిమితంగా వుండాలి. ఎక్కువయితే శరీర క్రియమందగించి హైపోగ్లికామియా రావచ్చు. విమానం నడపడం, బస్సుడ్రయివరు, ఈత, ఎత్తయిన భవనములపై పనులు ఈ జబ్బు గలవారు చేసేటప్పుడు అతిజాగ్రత్తగా వుండాలి. చేయకపోవడం మంచిది. మీకేగాక యితరులకు కూడా ప్రమాదం కలుగుతుంది. కనుక యిలాంటి వ్యాపకాలు పెట్టకోరాదు.

పిల్లలను కనవచ్చు, పుట్టించవచ్చు. వారికి యీ జబ్బు మీ ద్వారా సంక్రమిస్తుంది గర్భిణి స్త్రీలు ఏడోనెల దాటిన తర్వాత నుంచి ఆస్పత్రిలో వుండటం మంచిది. గర్భనిరోధక మాత్రలు కూడా తక్కువ శక్తిగలవి వాడాలి. గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం మానేసినపుడు బహిష్టుకాలం గుర్తించడానికి వీలుగా ప్రయత్నించాలి.

అంటే బహిష్టు అయ్యే విధంగా తగిన మందులు, ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతి విషయం డాక్టర్‌తో సంప్రదించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. శరీరంలో యితర అవసరాలకువాడే మందులు, చక్కెరవ్యాధిపై ప్రభావం కలిగివుంటుంది. మీరు తినే ఆహారము, యితర వివరాలు, పరీక్షలు ప్రతి చిన్న విషయము డాక్టరు దృష్టిలో వుండాలి.

దాహం ఎక్కువైనా, ఏ యితర సమస్యలు వచ్చినా నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. పదిమందిలో చెప్పుకోడానికి సిగ్గుపడి దాచుకోవద్దు. ఏ పరిస్థితినయినా తెలిస్తే అదుపులో పెట్టవచ్చు. వీలున్నంతగా చక్కెరవ్యాధి గురించి వివరాలు సేకరించి తెలుసుకుంటే మీకూ భయం వుండదు.

ఇన్‌సులిన్ యింజక్షన్‌లు

రోజూ ఇన్‌సులిన్ తీసుకోవాలి గనుక డాక్టర్ దగ్గరకు పోవడం, వెళ్ళినపుడల్లా డాక్టర్ అందుబాటులో వుండటం జరగనిపని. అంచేత తనకుతానే యిన్సులిన్ తీసుకోవడం అలవాటు

చేసుకోవాలి. సిరంజి వీలు వున్నంతవరకు మంచిదే కొనాలి.

సిరంజిని స్పిరిట్‌లో శుభ్రపరచరాదు. స్పిరిట్‌ను వారానికొకసారి మార్చాలి. సర్జికల్ స్పిరిట్ లో సిరంజిని శుభ్రపరచాలి. ఇన్‌సులిన్ మూతనువేసి పై భాగము స్పిరిట్ తో శుభ్రపరచాలి. సిరంజి గొట్టమును పిచికారిచేసి ఆ స్పిరిట్ లేకుండా శుభ్రంగా వుండేటట్టు చేయాలి.

యిన్సులిన్ ఆంపిల్‌లోకి ఇంజక్షన్ సూదిని గుచ్చి, మెల్లగా అవసరమైనంత ఇన్‌సులిన్ వచ్చేవరకు చూడాలి. గాలిబుడగ లుండరాదు. సూదిని బయటకు లాగాలి. ఇన్‌సులిన్‌ను మూడు రకాలు వుంటాయని యిదివరకే చదివారు. అవసరమైతే వాటిని కలపవలసివస్తే ముందు బాగా కనిపించేది తీసుకొని ఆ తర్వాత రెండవ రకం లాగాలి. ఒక్కోసారి యీ మిశ్రమాల ప్రభావం వ్యతిరేక ఫలితాలనివ్వవచ్చు.

అంచేత రెండు రకాలను విడివిడిగా ఇంజక్షను చేసుకోవడం మంచిది. ఇంజక్షను చేసుకునేముందు చర్మంపై స్పిరిట్ రాయాలి. రోజూ స్నానం చేసి శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవడం మంచిది. స్పిరిట్ వ్రాయటం వలన చర్మం గట్టిపడి యింజక్షను యివ్వడం కష్టమవుతుంది. సూదులు యొద్దుబారతాయి. ఏ కోణంలో ఇవ్వాలో డాక్టర్ దగ్గర నేర్చుకోవాలి.

ఇన్‌సులిన్ రక్తగ్రంధులు గోడలలో రక్తస్థావరాలకు ఇవ్వరాదు. ఇంజక్షన్ సిరంజిలో సూది, నొక్కేచోట ఇన్సులిన్ కారణం లాంటివి లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఒకసారి యిచ్చినచోట మరోసారి కూడా యివ్వరాదు. రెండు సెంటీమీటర్ల దూరంలో ఇవ్వాలి. ఒకేచోట యిస్తే బాధ కలగవచ్చు కణాలు దెబ్బతినవచ్చు.

ఇన్‌సులిన్ ప్రభావం పద్నాలుగు గంటలనుంచి ముప్పయి నాలుగు గంటలదాకా వుంటుంది. డోసేజినిబట్టి వుంటుంది. ఎక్కువకాలం ప్రభావం ఉండే ఇన్‌సులిన్ నిర్మలంగా కనిపించే మేఘంలామసకగా వుంటుంది. రోజుకు ఒకసారి ఇస్తే చాలు. ఒక వేళ రెండురకాలు కలపాలని డాక్టర్ సూచిస్తే ఆ ప్రకారం చేయండి.

తక్కువ కాలం ప్రభావం గలవి. ఇలాంటివన్ని మీ శరీరస్థితిని చూచి డాక్టర్ సూచిస్తాడు. ఒకసారి ఏ కంపెనీ ఇన్‌సులిన్ వాడుతారో ఆ కంపెనీదే వాడడం మంచిది. ఎందుకంటే రకరకాల పద్ధతుల్లో యిన్సులిన్ తయారవుతుంది. శరీరానికి తరచు మార్పుగా మంచిదికాదు. వాడకం మొదలు పెట్టినపుడే మంచి కంపెనీ చూచి వాడాలి.

మీ శరీరానికి ఏ కంపెనీది పడుతుందో అదే వాడటం శ్రేయస్కరం. రోజుకు రెండుసార్లు ఇస్తారు. ఉదయం సాయంత్రం ఆహారం తీసుకునేముందు తీసుకోవాలి. ఇంజక్షను తీసుకున్న తర్వాత ఆహారం తీసుకుంటారు. ఈమధ్య వ్యవధి ఒకేవిధంగా వుండేలా చూడాలి. చాలి ముందుగా ఇన్‌సులిన్ తీసుకుంటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ పడిపోవచ్చు. ఆలస్యంగా తీసుకుంటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరగవచ్చు. అంచేత జాగ్రత్తగా వుండాలి.

ఈ ఇంజక్షనులు రక్తంలో హెచ్చు తగ్గు పరిణామాలు లేకుండా గ్లూకోజును వుంచడమే మీ

ఉద్దేశ్యం. మొదట ఒకటి, రెండు రోజులు ఆసుపత్రిలో డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో వుంచి రోగిని ఇంటికి పంపించేస్తారు. ఆహారనియమాలు, ఇతర జాగ్రత్తలు ఇంజక్షను చేసుకునే విధానం నేర్పిపంపుతారు ఏదో సూదులు గ్రుచ్చుకోవడం యిదేదో ప్రమాదకరమన్న ఆలోచన రావచ్చు. అంచేత పూర్తి వివరాలు రోగికి అవగాహన అయ్యేలా వివరించాలి.

ఆంపిల్, ఇంజక్షన్ పరిమితి (డోస్) ఇవన్నికూడా తెలుసుకోవాలి. క్రిస్టలిన్, ప్రొటామిన్ జింక్, వెసోఫీన్, లెంటే యిలాంటి పేర్లతో వుంటాయి. వీటలో పేర్లు వివరాలు ఏది ఎంత సేపు ప్రభావం కలిగివుంటుందో కూడా తెల్సుకోవాలి. కొందరికి యిది పనిచేయదు కొందరికి డోసేజు ఎక్కువకావాలి. కొందరికి తక్కువ చాలు. ఈ విషయం డాక్టర్ పరీక్షించి సూచిస్తాడు.

ఇన్‌సులిన్ యింజక్షన్ చికిత్స ముందుగా అనుకుంటారు. కొంత మంది యిది మందులేదు ఒకేస్థాయిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ వుండడానికి చేసే సాధన. మొదట్లో చర్మం చైతన్యం ఎక్కువగా వుంది. ఇబ్బంది పెట్టవచ్చును. చర్మంపై స్పిరిట్ వ్రాయాలని రోజూ స్పిరిట్ లోనూ చర్మం మందగించి పెళుసు ఎక్కుతుందని ఇదివలరకేచదివారు. ఇంజక్షను తర్వాత ఆ భాగంలో వేలితో గట్టిగా రుద్దాలి.

తరచు వేడినీటిలో సిరంజిని శుభ్రపరచడం, సూదులను మార్చడం యివన్నీ కూడా తెలుసుకోవాలి.

ఎక్కడ ఇన్‌సులిన్ చేసుకోవాలి ?

మోచేతుల పైన భుజాలక్రింద బొడ్డుక్రింద పొత్తికడుపు భాగం తొడలులో చేసుకోవాలి. రోగికిష్టమైన పై భాగంలో ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. సామాన్యంగా ఎక్కువమంది మోకాలుపైన తొడల కింది భాగాల్లో చేసుకుంటారు. ఒకసారి ఇటు ఒకసారి అటు చేసుకోవచ్చు. ఇంజక్షన్ చేసుకున్న తర్వాత అది శరీరంలో వ్యాపించాలి. ఒకేచోట నిలవుండి పోకూడదు.

యాభై ఏళ్ళు దాటిన తర్వాత ఈ వ్యాధి ప్రారంభం అయితే త్వరగా ఎక్కువకాదు. నిదానంగా వుంటుంది. యవ్వనంలో వున్నవారి కయితే తేలికగా వ్యాపించి ఇన్‌సులిన్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం రావచ్చు. పెద్దవాళ్ళకు (వయసు ముదిరిన వాళ్ళకు) వస్తేక్లోల్ ప్రొపమైడ్, గ్లిబెన్ క్లామైడ్, గ్లికాజైడ్, యాక్టోక్సామైడ్, గ్లిపిజైడ్, మెటో ఫోర్మిన్, ఫేనో ఫోర్మిన్ యితర పేర్లు చాలా వున్నవి.

1940-1950 సంవత్సరంలో సల్ఫా నిలోరియస్ అనే మందు కనుగొన్నారు. ఆ ఇంజక్షను యిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. మక్వకంలో ఎక్కువ ఇన్సులిన్ తయారుకావడానికి ఈ ఇంజక్షను దోహదం చేస్తుందని గ్రహించారు. అయితే ఈ ఇంజక్షనులు దయబెటీస్‌ను తగించులేదు. ఎక్కువగా ఈ జబ్బు వున్నవారికి ఈ ఇంజక్షనులు పనిచేయలేదు.

పెద్దలకు ఇన్‌సులిన్ అక్కరలేదు. చిన్నవారికి మాత్రమే కావాలి అని యిదివరకే పాఠకులు తెలుసుకున్నారు. ఎవరికెంత డోసేజి కావాలన్నది వారం పదిరోజులు డాక్టర్ పరీక్షద్వారా

తెలుసుకోవచ్చును. మాత్రలు కూడా రోజుకు ఒకసారి వేసుకుంటే చాలు.

మొదటి రోజులో ఏదో భయం, అందోళన వున్నా క్రమంగా మాత్రలు, ఇన్సులిన్ అలవాటుపడి మామూలు స్థితికి వచ్చేస్తారు. యిది రోగం కాదు. శరీరభాగంలో ఒకలోపం మాత్రమేనని ఈ జబ్బున్న ప్రతి వాడు జేబులో తన అడ్రసు గల కార్డు ఏమిచేయాలి అన్న వివరం వ్రాసి వుంచుకోవాలి.

అపస్మారం, మూర్ఛలాంటిది రావచ్చు మత్తుగా వుండవచ్చు. వస్తుందని కాదు. వస్తే ఏం చేయాలన్నది తెలియాలి కదా ! వేళ తప్పకుండా భోజనం చేయాలి. కంగారుగా తిని తినకుండా ఉండకూడదు. ఆహారం వేళకింత తీసుకోవాలి.

దేశ దేశాల్లో దయబెటీస్

ప్రపంచ జనభాలో ప్రతి అయిదుగురిలో ఒకరు ఎక్కువ బరువు వుండటంవలన ఈ జబ్బుకు గురి అవుతున్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో రెండు శాతం ఈ వ్యాధికి చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. బ్రిటన్‌లో ఒక మిలియన్, అమెరికాలో మూడు మిలియన్‌ల జనం ఈ జబ్బుతో బాధపడుతున్నారు. తిని సోమరితనంగా కూర్చున్నవారు, ఆహారంలో ఖరీదైనవి తినేవారున్నారు. మనదేశంలో కూడా రాగి సంకటి, అంబలి తాగేవారు, పూర్వం గొప్పవాళ్ళు, ఎందుకంటే అతిమూత్రవ్యాధివల్లనే.

హార్మోను గ్రంధులలోపం అనికూడా యిదివరకే తెలుసుకున్నారు. ఎదుగుతున్న పిల్లలలో ఈ జబ్బు రావడం జరుగుతుంది. వయసుకన్న ఎక్కువ పొడవు పెరిగిన పిల్లలలో ఈ జబ్బు వున్నట్టు వెల్లడయింది. పెరుగుదలకు హార్మోనులు ముఖ్యం. హార్మోనుల ఉత్పత్తి సమయంలో ఏదో లోపంవలన ఈ జబ్బుకు గురికావచ్చు.

అట్లాగే గర్భిణి స్త్రీల విషయంలో, కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ ఎదగడానికి హార్మోనుల స్రవం ఎక్కువవుతుంది. త్వరగా ఎదుగుతున్న గర్భస్థ శిశువుకు కావలసిన ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవడం కారణంగా కూడా ఈ జబ్బు రావచ్చును.

శరీరములో చక్కెర ఉపయోగములు

మన శరీరంలో విధులను నిర్వర్తించడానికి కావలసిన ఇంధనం మనం తిన్న ఆహారం నుంచి పొందుతుంది. ఆహారంలో ముఖ్యంగా మూడు భాగాలుగా చెప్పుకోవచ్చును. మాంసకృత్తులు మాంసములాంటివి. కొవ్వు (వెన్న లాంటివి) కార్బోహైడ్రేటు మనం తిన్న బంగాళాదుంప, రొట్టె, పిండి పదార్థమునుంచి వచ్చే శక్తి ఇంధనం.

మన శరీరంపై మూడు భాగముల ఆహారం పదార్దములను ఉపయోగించుకోగల శక్తిని కలిగి ఉండాలి. యిందులో ఒకటి లోపం వస్తే మిగతా రెండింటికి కూడా అవరోధము లేక చీకాకులు వచ్చును. మన్నము ఏదో ఒక రకమైన ఆహారముతో మాత్రమే బ్రతకజాలము. ఆహారమును శక్తిగా మార్చి, పనికిరాని పదార్థములను బయటకు పంపుట జీర్ణక్రియ అంటారు.

పిప్పి నీరు, యితర ఘన ద్రవపదార్థములు పనికిరానివి వెలికి పోవడానికి చెమట, మలవిసర్జనం ద్వారా వీలు.

రొట్టె, బంగాళాదుంపలు, పిండిపదార్థములు, చక్కెర, కేకు, చాట్‌లెట్లు, మిఠాయి యితర ఆహారంలో వచ్చిన కార్బొహైడ్రేటులను గ్లూకోజుచే విరగగొట్టబడుతుంది. నోటిలోని లాలాజలము కడుపులో యితర ఆహార మార్గంలో స్రవంచే రసములు మనం తిన్న ఆహారమును శక్తిగా మారడం అంటే రక్తంలో గ్లూకోజు కలిపి పాదం నుంచి తలవరకు అవసరమైన శరీరపు అన్ని భాగాలకు ప్రసరిస్తుంది.

ఆహారం తీసుకున్న రెండుమూడు గంటలలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి హెచ్చును. ఎక్కువగా వున్న ఈ చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడానికి శరీరంలో ఏర్పాటు గలదు. గ్లూకోజును ఎంజైమ్స్ అనే ప్రత్యేక పదార్థము శక్తినివ్వడానికి గ్లూకోజును నిలవ చేసుకొనడానికి పనికివస్తుంది గ్లుకోజును ఇంధనంగా వాడినపుడు నీరు, కార్బన్‌డైఅక్సైడ్ విడుదలగును. మలమూత్ర, శ్వాసక్రియ ద్వారా నీటిని శరీరం నుంచి బయటకు తోసి వేయుట జరుగును.

గ్లయికోజీన్‌గా తయారయి అవసరమైనపుడు ఉపయోగించుకోడానికి శరీరంలో అవకాశమున్నది. మెదడులోను, నరములలో దాచుకొనడానికి వీల్లేదు. కాని నిరంతరం అవసరం గుండెలో భాగాములు కాలేయము వీటిలో కూడా నిలవచేసుకునే అవకాశం లేదు. అంచేత గ్లయికోజిన్‌గా తయారవడం లేదా కొవ్వుగా వుండటం జరుగుతుంది. కొవ్వు అనగానే ఘన పదార్థము అనుకోకూడదు. ద్రవ పదార్థముగా వుంటుంది. ప్రత్యేక ఎంజిమ్స్ సహాయముతో యివి రక్తము ద్వారా శరీరంలో ఎక్కడో ఒకచోట కొవ్వుగా నిలవవుంటుంది.

అందుకే ఎక్కువగా తింటే లావెక్కుతారు. పొత్తికడుపు చర్మం కింద, వక్షములు, తొడలు, పిరుదులు లావెక్కుతాయి. అవసరమైనపుడు ఈ కొవ్వును విరగొట్టి శరీరావసరాలకు ఉపయోగించుకుంటుంది. కెటోన్ గురించి తెలుసుకున్నారు. విరగగొట్టబడి గ్లుకోజుగా మార్చి శరీరంలో వాడుకొంటుంది.

ఉపవాసం, జబ్బు లాంటివి వచ్చినపుడు ఈ నిలవ కొవ్వు శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆ విధంగా విలువలు తగ్గి లావు తగ్గుతారు.

యిక్కడ ఒక విషయం మీరు తెలుసుకోవాలి లావెక్కిన ప్రతి వాడూ ఎక్కువ తినడంవలన అనుకోకూడదు. కొందరి శరీరం తీరు అలాంటిది. వాతము, నీరు, తిన్న ఆహారము గుణము కూడా దీనికి కారణము, శరీరం పరిమాణం వారసత్వంగా శరీరతత్వంగా చెప్పుకోవచ్చు.

దయబెటీస్‌కు మూలకారణం ఈ రక్తంలో గ్లుకోజు కెటోస్‌గా మారడం కొవ్వుగా మారడం ముందు వెనకా – వెనకా ముందు రక్త ప్రసార వ్యాపారం తట్టుకోలేదు. ఎంతలావుగావున్న వస్తులుంటే చస్తాడు. శరీరానికి కావలసిన శక్తి అందకపోతే నీరసం వచ్చి శరీరక్రియ కార్య క్రమాల తగ్గి, అగి ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది.

జబ్బు వచ్చినపుడు కెటోనులుగామారి శరీరావసరాలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ జీవన వ్యాపారానికి యిన్సులిన్ ముఖ్యం అది లోపించడమే డయబెటీస్.

యిరవై సూత్రాలూ

లావూ బరువూ పెరగడం ఎవరికైనా యిబ్బందిగానే వుంటుంది. కాని తినాలన్న ఉబలాటం యితర అలవాట్లు మానుకోవడం కష్టం కదా ! ఈ క్రి ంది అంశాలు శ్రమలేకుండా అనుసరించవచ్చు. అంబడిపూడిగారు తన గృహ వైద్యంలో యిలా సూచించారు.

1. విందులు, కడుపుబ్బ తినడం విషయంలో నియమం వున్నట్టే డయటింగ్ విషయాలలో కూడా జాగ్రత్తపడాలి. ఎందుకంటే వారం రోజులు అన్నం తినడం మానేస్తే శుష్కించి నీరసంగా కనిపిస్తారు. తగ్గినట్లు కనిపిస్తారు. మళ్ళీ రెండు రోజులుపోతే మామూలుగా కనిపిస్తారు.

2. పస్తులు ఉపవాసాలకంటే మీకు చేతనయినంత వరకు నియమం పాటించడం మంచిది.

3. అన్నం మానేస్తే అర్ధరాత్రినుంచే ఆకలేస్తుంది.

4. ఒకేసారి లావు, బరువు తగ్గాలనికాక నెలకింత బరువు, లావుఅని నిర్ణయించుకొని ఆ ప్రకారం ప్రయత్నించండి.

5. ఇంట్లో వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించడం. రోజూ ఉదయం లేవగానే, రాత్రి పండుకునే ముందు వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

6. ఆహార నియమం పేరుతో కటిక పస్తులు లేక ఒకే రకమైన ఆహారం తినకండి. విసుగుపుట్టి నియమం పాటించరు.

7. బరువెక్కడం, తేలికగా బరువు తగ్గడానికి ఎక్కువ కృషిచేయాలి. ఏదో నాలుగు బస్కీలు, నలభై గుంజీలు తీసి రెండు రోజులు పస్తులుంటే లావు తగ్గిపోతామని అనుకోరాదు.

8. ఆహారం చూడగానే తినాలని, ఎక్కువ తినాలని అనిపించ వచ్చు, వంటింటి వాసనలు తినుబండారాల వాసనలు తగలకుండా వుండేలా చూచుకోండి.

9. విసుగు, చికాకు, సోమరితనం లాంటివి రాకుంటే ఉత్సాహముగా వుండటానికి ప్రయత్నించండి. పుస్తకం చదవడం లేదా యితర వ్యాపకాలతో మనుసునుంచండి. లేకపోతే చికాకువేసి, విసుగుపుట్టి తినేస్తారు, ఆ అలవాటు మంచిదికాదు.

10. ఎక్కువ తినడం, ఎక్కువ సంతోషం యీ రెండు కూడా లావు ఎక్కడానికి దోహదం చేస్తాయి. నిద్రపోవడం లేదా తీరికగా కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకోండి.

11. ఆహారం ఒంటరిగా తినవద్దు. పదిమందితో కలిసి మాట్లాడుకుంటూ సరదాగా తినండి. యీ విధంగా తక్కువ తినడానికి అవకాశం వుంటుంది.

12. యింట్లో ఆడవాళ్ళు వండిన పదార్థాలు మిగిలిపోతాయి. వృధాగా పారేయడం ఎందుకు తినేయండి అని బలవంతాన తినిపిస్తారు. యిది మంచిదికాదు.

13. అన్నం తినేముందు రెండు గ్లాసుల మజ్జిగ తాగితే ఆహారం తక్కువ తింటారు. జీర్ణశక్తి పెరగడానికి యీ మజ్జిగ తాగడం దోహదం చేస్తుంది.

14. నిమ్మరసం, తేలిక ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆకలి రాకుండా తినడమే కడుపునిండాకాదు. కారట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగిలాంటి పచ్చి కూరలు తినడం మంచిది. తినలేకపోతే రెండు రొట్టెముక్కలు తినవచ్చు.

15. బాగా నమిలితేనే ఆహారం తింటే తక్కువ ఆహారం తింటారు. మద్రాసులో విడియారం సేమియాలాంటి పిండి పీచుతో చేస్తారు. నూనె వేయని కాల్చిన చుక్కా రొట్టెలు తినడం మంచిది.

16. ఆఖరున తిందాం, ఆఖరున తిందామని దాచుకోకండి. ఎప్పటికయినా తినాల్సిందేకదా! తినడం పరిమితంగా తినండి. ముందు తిన్నది త్వరగా జీర్ణమవుతుంది.

17. కాస్త వేసుకో, కాస్తవేయనా అని బలవంతం చేస్తే వద్దనండి. ఆహారం తినిపించాల్సిందే. ఎదిగే పిల్లలకు పెద్దవారు పరిమితంగానే తినాలి.

18. నిదానంగా తినడం, బాగా నమిలి తినడం, ఆకలేసిన భావం కలిగినపుడు తినడం అలవాటు చేసుకోండి. పరిమితంగా తినండి కడుపు నిండాకాక కొద్దిగా తినండి. తక్కువగా అన్నమాట.

19. ఆకుకూరలు, తాజా ఆహారం, గోధుమ సాగే, పొంగే ఆహారం కొద్దిగా తింటే అది కడుపు నిండినట్లుంటుంది.

20. కొవ్వు పదార్థాలు - వేపుడు తినడం తగ్గించండి. పళ్ళు తాజా కూరలు తినండి. జున్ను, మజ్జిగ వాడండి. కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించండి.

ఈ విధంగా లావు బరువు పెరగకుంటే తద్వారావచ్చే, చికాకుల నుంచి బాధ తప్పుతుంది.

చికిత్స

లావుగా వుండటం కూడా ఒకవిధమైన జబ్బుగా చెప్పవచ్చును. లావు తగ్గడానికి సాధన మందు చికిత్స తీసుకుంటున్నారంటే దానివలన వచ్చే బాధలకోసం చికిత్స చేసుకుంటున్నారని భావించవచ్చు. తినడం తగ్గిస్తే చాలు అని మూలసూత్రంగా చెబుతారు.

తిండి తక్కువ తినడం, వ్యాయామంతో తాత్కాలికంగా మార్పు తీసుకురావచ్చు. తగిన విధంగా తిండి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈనాడు బజారులో ఖరీదయిన ఆహార పదార్థాలు దొరుకుతాయి. వినోదాలలో కూడా శ్రమతగ్గి, తీరికగా కూర్చుని టి.వి. చూడటం రేడియో వినడం ఏ కష్టము వుండదు.

డయబెటీస్‌ను అదుపులో పెట్టవచ్చు కాని పూర్తిగా పోయేట్టు చేయలేము. అయితే మన నిత్యావసరాలకు ఏ భంగం లేకుండా, జీవనవ్యాపారం సాగించవచ్చు. చికిత్స అంటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నిలబెట్టడమని గ్రహించండి.

ఒక గ్రాము ప్రోటీను నాలుగు కాలరీలు

ఒక గ్రాము కొవ్వు తొమ్మిది కాలరీలు

ఒక గ్రాము మద్యము ఏడు కాలరీలు

మనం తీసుకునే ఆహారంలో పై విధంగా కాలరీలు వుంటాయి. కార్బోహైడ్రేటు, ప్రోటీన్, కొవ్వు, మద్యము గురించి ఇంతక్రితమే వివరించాను. ఆహారములో విటమినులు, లోహములు మొదలైనవి వుంటాయి. వయసు బరువును పొడవును బట్టి ప్రతిమనిషికి రోజుకు వెయ్యి నుండి నాలుగువేల కాలరీలుదాకా కావాలి. ఇవి పనిచేయడానికి శరీరం వాడుకోడానికి శక్తినివ్వవు. జీర్ణక్రియలో పైవన్నీ కరిగి రక్తం గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది.

ఈ విషయం మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకుంటే డయాబెటీస్‌కు కారణం తెలుస్తుంది. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువా లేక తక్కువా కావడమే చక్కెర వ్యాధికి కారణం. ఇంతవరకు చదివిన తర్వాత మీకు మీ స్థితి స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది.

మెట్టుమెట్టు వివరం తర్వాత వివరంగా మీకు అవగాహన అయ్యేలా వ్రాశాను.

కొవ్వువలన వచ్చే చిక్కులు

మన రక్తంలో కొవ్వు కలిగివుండడం ప్రమాదకరమని స్పష్టముగా మీరు తెలుసుకున్నారు. కీళ్ళ నొప్పులు, రక్తపోటు, డయబెటీస్ పరోక్షంగా కారణమని కూడా తెలుసుకున్నారు. కొవ్వులో అయిదు రకాలుగా చెబుతారు. ఈ కొవ్వులకు విరుగుడు, చికిత్స తగ్గించడానికి ఏం చేయాలో మాత్రం వైద్యశాస్త్రంలో సమాధానం దొరకలేదు.

కొవ్వు మొదటి రకం : కిలో మైక్రాన్స్ అనే కొవ్వు చర్మంలో నిలవవుంటుంది. దీనిని క్సాంథమన్ అంటారు. గుండెపోటు ఇతర బాధలుండవు. కాని శరీరభాగాలు ఉబ్బెత్తుగా అక్కడక్కడ కనిపిస్తుంది. కండకాదు కొవ్వు అని తెలిసినా మనం చేయగలిగిందేమీలేదు. వ్యాయామం శ్రమ తప్ప.

కొవ్వు రెండవ రకం : లిప్రొటిన్స్ అని పిలుస్తారు. ప్రోటీనులలో కొలెస్ట్రాతో కలిసిన కొవ్వు తక్కువ బరువు (తేలికగా) వుంటుంది. గుండెపోట్లకు కారణం ఇదే.

కొవ్వు మూడవ రకం : ట్రిగ్లి సిరిడిన్ అంటారు. బరువు ఎక్కువ లిపొప్రొటీన్స్ కొలెస్ట్రాల్‌లో కలిపిన కలిపిన కొవ్వు గుండెపోటులకు కారణం.

కొవ్వు నాలుగవ రకం : తేలికగా వుంటుంది. ఎక్కువ బరువు డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో ఇది వుంటుంది.

కొవ్వు అయిదవ రకం : కిలో మైక్రాన్స్ చిన్న చిన్న లిపొప్రొటిన్స్ కలిసినది. తాగుడు అలవాటుపడ్డ వాళ్ళలో వుంటుంది. ముక్కుకంలో మంట చికాగ్గా వుండటానికి కారణం ఇది.

1,4,5 కొవ్వులు ఆహార నియమం వలన తగ్గించే అవకాశాలున్నవి. 2,3 కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్ తక్కువ ట్రిగ్లిసిరైడ్స్ తక్కువ వుండేలా జాగ్రత్తపడాలి.

ఈ కొవ్వులను తగ్గించుకోవడం సమస్య అయితే దీనివలన వచ్చే జబ్బులు సమస్యలు మరింత బాధాకరంగా వుంటుంది. అసలు ఈ కొవ్వు ఎలా నిలవ అయిందనేది సమస్య. కారణాలు చాలా ఆహారంలో కొవ్వు తగ్గించుకోవాలి అని చెప్పడం. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం వలన కొవ్వు బెడద తగ్గించుకోవచ్చునని అనుకోవడం తేలిక. అయితే ఎంతవరకది వాస్తవము ఆచరణ సాధ్యము- ఆలోచించాలి.

కొవ్వు చర్మం గోడల్లో ఎందుకు నిలవ వుంటుందో ఎలా నిలవ వుంటున్నదో ఏ డాక్టరూ కనిపెట్టలేకపోయారు. పరిశోధనలు ఎన్నో జరుగుతున్నాయి. పోనీ కొవ్వులేని ఆహారం తిన్నవారందరూ బ్రతుకుతున్నారా అంటే అదీ ఫలితంలేదని డాక్టర్ మారిసన్ లాస్ ఏంజిల్స్‌లో చేసిన పరిశోధనలో తేలింది.

మూడు వందలమందికి కొవ్వు తగ్గించి-కొవ్వు లేకుండా ఆహార మిచ్చి మూడు సంవత్సరాలపాటు పరీక్షలో వుంచారు. రెండు వర్గాలలో జబ్బుతీవ్రత మరణాలు కూడా సంభవించాయి. అయితే ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలిపోయింది. కొవ్వును అదుపులో పెడితే జబ్బును అదుపులో పెట్టవచ్చు. కొవ్వు తగ్గించుకుంటే గుండెపోటు ఇతర బాధలుండవు. డాక్టర్ కోహెన్ పరిశోధనలో యెమెన్‌లో వున్న జ్యూలు చాలా లావుగా వుంటారు. ఎక్కువ కలిగిన పదార్థాలు, ఆహారం తింటారు. ఎంత కొవ్వు ఎంత లావున్నా ఏ జబ్బూ రాలేదు. బలంగా కూడా వున్నారు. అంతే కాదు మరొక విషయం కూడా తేలింది. ఆధునిక ఆహారం బిస్కట్లు, కేకులు, పుడింగులు, బ్రాంధి నాగరిక ఆహారం తిని లావెక్కిన వారిలోనే ఈ జబ్బు కనిపిస్తున్నాయి. కాని పూర్వం తినే ఆహారం తిని లావెక్కిన వాళ్ళలో ఏ జబ్బులూ లేవు. అంచేత మనపూర్వులు ఆదేశించిన ఆహారం సక్రమమైనది బలవర్థకమైనది అని స్పష్టమవుతుంది.

కొవ్వు, కర్బనము, హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్ అణువుల సమ్మేళనమని ఇదివరకే చెప్పాను.

ఉప్పు

మన ఆహారంలో ఉప్పువాడకం చాలా ఎక్కువ. ఉప్పులేనిది వుండలేము. మనం తినేదానిలో ఊరవేయడానికి, నిలవ వుంచడానికి, రుచిగా వుండడానికి ఉప్పు వేస్తారు. ఉప్పు తక్కువయితే చికాకు అని కూడా తెలుసు అంతవరకు మీరు విన్న ఉప్పుకథ మరో వేపుకథ నేను చెబుతాను.

ఉప్పు మనం చాలా ఎక్కువ తింటాము. బ్రిటిస్ ఆహారనిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఉప్పులేని ఆహారం తినవచ్చు. ఉప్పు ప్రమాదకరము కూడా. ఉప్పు వాడకపోతే ఏ ఇబ్బందీరాదు. సోడియం (ఉప్పు 50 శాతం వున్నది) నరాల ఉద్రేకానికి, ఆవేశానికి కారణం. ఉప్పు వాడకం

రక్తపుపోటు ఎక్కువచేస్తుంది. క్రమంగా ఉప్పు వాడకం తగ్గించమని డాక్టర్లు సలహా ఇస్తున్నారు. అంతేకాదు ఉప్పు గురించి పరిశోధనలు తీవ్రంగా సాగుతున్నాయి.

మనిషికి ఎంత ఉప్పు కావాలి మరిమితి ఎంత అని నిర్ణయించడానికి డాక్టర్లు మార్గాలు ఆధారాలు చూస్తున్నారు. అమెరికాలో డాక్టర్లు మాత్రం మూడు గ్రాములు ఉప్పువాడితే ఏ ప్రమాదమూ లేదని తేల్చారు. మన దేశంలో మనం తినే ఆహారంలో సగటున 30 గ్రాములు తగ్గకుండా ఉప్పు తింటున్నాము.

అమెరికాలో ఉప్పు వాడకం తగ్గించాక 30 శాతం మరణాలు తగ్గాయని తెలుస్తున్నది. బ్రిటన్‌లో కూడా ఈ ప్రచారం మొదలయిన తరువాత మరణ సంఖ్య తగ్గింది. ప్రపంచంలో ఇతర దేశాల వైద్యనిపుణులు కూడా వాడకం తగ్గించడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు బిస్కట్లు. సూపులు, ఆవకాయ డబ్బాలలో నిలవచేసిన ఆహారంలో వాడకం ఎక్కువ ఉప్పు వేసినందువలన కమ్మటి వాసన రావడానికి, నిలవ వుండడానికి వీలు, ఉప్పు లేకపోతే అనేక నాగరిక ఆహార నిలవ డబ్బాలు బజారులో కనబడవు.

ఉప్పు వాడకం దురలవాటుగా చెప్పవచ్చు. ఒకసారి వేసుకుంటే మరల ఉప్పు వేసుకోవాలని ఎక్కువ వేసుకోవాలని మనం అనుకుంటాము. తాజా కూరలు తాజా ఆహారం బలవర్ధకం, ఆరోగ్యకరం కూడా. ఈ విషయం మనం ఆలోచించకుండా చక్కని అందమైన డబ్బాలు లేబుల్స్ వేసి ఆకర్షణీయంగా అమ్మకం చేసుకుంటారు. ఉప్పువలన ఆరోగ్యం దెబ్బతిన్నాదని చెప్పడానికి సరైన దాఖలాలు లేవు.

ఉప్పు వాడకం తగ్గించమని బ్రిటిష్ ఆహార సంస్థ కొన్ని సూత్రాలు నిర్దేశిస్తూంది. నిలవ ఆహారం తినేవాళ్ళలో చాలా మందికి ఆవేశము ఉద్రేకము ఉంటుంది. ప్రెసిడెంటు రీగన్, అమెరికా కాంగ్రెస్ మెంబర్లు ఈ విషయంలో తీవ్రంగా ఆలోచిస్తున్నారు. అసలు కొన్ని కూరలలో సోడియం వుంటుంది. ప్రతేకంగా ఇంకా ఉప్పు వేసుకోవాలని ప్రయత్నించడంలో అర్థంలేదు.

శిశు ఆహారాల్లో ఉప్పు ఉండదు. వారు ఎదిగి పెద్దవాళ్ళయ్యేదాకా దాని రుచే తెలియదు. అసలు పిల్లలకు ఇవ్వనేకూడదు అంటారు శాస్త్రజ్ఞులు. పిల్లలకు ఈ రుచి తెలియకుండా పెంచడం మంచిదంటారు. బ్రిటీషు డాక్టర్లు మనదేశంలో తెలివితేటలకు లవణం, మందుకు లవణం అంటారు. లవణం ఎక్కువయితే రక్తపోటు ఎక్కువవుతుంది.

సోడియం పొటాషియం

సోడియం అంటే ఉప్పు అని తెలుసుకున్నారు. పొటాషియం శరీరం పనిచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. నరాలకు సందేశాలివ్వడం జీర్ణశక్తిమూలమైన ఎంజైమ్స్, శరీరం ఎదగడానికి ఎలక్ట్రాలిట్‌లు పొటాషియం కారణం. పొటాషియం తక్కువయితే మరణం కూడా సంభవం. సోడియం, పొటాషియం కలిసి పోరాటం సాగిస్తాయి.

శరీరంలో శక్తి, రసాయనాలు స్థాయిని నిలబెడతాయి. ఇవి సోడియం పోరాటంలో గెలిస్తే చర్మం గోడగదిలో నీరు ఎక్కువవుతుంది. మూత్రంలో పొటాషియం బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. సోడియం శరీరంలో చేసేపనులు వేరేవున్నా ఎక్కువ పొటాషియంను వెలికి నెట్టివేయడం కూడా ఒక గుణం అని చెప్పవచ్చు. ఇది మంచిదికాదు. పొటాషియం ఆవేశాలను రక్తపోటును వత్తిడిని తగ్గించే గుణం కలది. ఉప్పు దీనిని దెబ్బతీస్తుంది. అంచేత సోడియం పొటాషియం తగుపాళ్ళలో వుండాలి. పొటాషియం రక్తపుపోటు తగ్గిస్తుంది.

తాజాపళ్ళు, కూరల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. బాగా వుడకబెట్టినా, వేయించినా నిలవవుంచినా పొటాషియం తగ్గిపోతుంది. పచ్చిబటానీల్లో వందగ్రాములు 430 మిల్లీగ్రాముల సోడియం వుంటుంది. దానినే వేయించి మసాలా కలిపినపుడు సోడియం 230 మిల్లీగ్రాములు పొటాషియం 130 మిల్లీగ్రాములకు పడిపోతుంది.

పచ్చికూరలలో సోడియం వుండదు. అందువలన పొటాషియం ఉపయోగం శరీరానికుంటుంది. మనం మన ఆహార విధానంలో మార్పు రావాలి. వండడంలో కూడా మార్పు రావాలి. అంటే మనం రుచి విషయంలో కూడా ఆలోచించాలి. పొటాషియం ఎక్కువ తీసుకోవడం వలన కూడా సమస్యలు వస్తాయి. పొటాషియం ఎక్కువ అంటే సోడియం తక్కువ అని చెప్పవచ్చు.

అరటిపండులో 350 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం రెండు మిల్లీగ్రాముల సోడియం వుంది. ఆరెంజి ఒక గ్లాసు రసంలో 2 మిల్లీగ్రాముల సోడియం 150 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం వుంది. బంగాళా దుంపలు, గనుసు (చిలగడదుంప) గడ్డలు, ఖర్జూరం, కోడి, గుడ్డు లాంటి ఆహారంలో పొటాషియం వుంటుంది. ఆవిరిలో వుడకబెట్టడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా తింటే ప్రత్యేకంగా పొటాషియం తిననవసరంలేదు. పొటాషియం పేరుతో మాత్రలు వాడనవసరం లేదు.

పొటాషియం ప్రత్యేకంగా తీసుకున్నపుడు కడుపు గోడలకు వత్తిడి చికాకు కలుగును. నాగరిక నిలవ ఆహారం నుంచి పూర్వకాలపు పద్ధతిలో తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. బలంకూడా, ఇదంతా చదివి ఉప్పు తక్కువ తీసుకుంటే జబ్బుండదని అనేసుకుని డాక్టరు దగ్గరకు పోవడం మానేయకండి.

వ్యాయామం పరిశ్రమ ద్వారా శరీరంలో వున్న నీటిని తొలగించండి. పొటాషియం మెగ్నీషియం చాలినంతగా శరీరంలోకి వస్తుంది. అరటిపళ్ళు, నారింజ, పళ్ళు, ఖర్జూరం, ఆప్రికాట్స్ మొదలయినవి తినండి.

డయబెటీస్ - హిప్నోటిజం

అతి మూత్రవ్యాధిలో భాధపడుతున్నవారికి హిప్నోటిజం రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. డయబెటీస్‌తో వున్నవారిని హిప్నటైజ్ చేసి కడుపునిండా తీపి పదార్ధములు మిఠాయి పెడితే రక్తములో చక్కెర స్థాయి పెరగదని పరిశోధనల్లో తేలింది. తీపి మిఠాయి తినకూడదనే వారి సమ్మోహన శక్తితో మైమరపించి, మానసికంగా సలహా యివ్వవచ్చు తీపి పదార్థాల పట్ల అసహ్యం పుట్టేట్టు చేయవచ్చును.

మిఠాయి తినాలని కోరికవుంటే యిష్టం వచ్చినంత తినిపించవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగదు అని, డాక్టరు సి.ఎస్. రెడ్డి వెల్లడిస్తున్నారు.

విటమిన్-బి కాంప్లెక్స్

విటమినుల లోపం వలన రకరకాల శరీరక రుగ్మతులు వస్తాయని మీకు తెలుసు విటమిన్ డిరికెట్లు వ్యాధిని నివారిస్తుంది. డిరికెట్లు గుండె, కడుపు భాగం పెద్దది, మిగతాదంతా పుల్లల్లాగా వుంటుంది. బాన కడపు అంటారు. అలాగే పసిపిల్లలకు జబ్బులు వస్తాయి. అయితే విటమిన్ ఈ గుండె జబ్బులకు పనిచేయదంటారు.

బి కాంప్లెక్సు జబ్బులు రాకుండా కాపాడడమే కాక శక్తివంతంగా ఉంటుంది. కోలిన్, కొవ్వు నూనెతో కలిసి కొవ్వు హెచ్చుగావున్నా తొలగించును, పాలను బాగా కాచడంతో పైరిడాక్సిన్ తగ్గిపోతుంది. చలికాలం ఈ లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ పళ్ళూ తాజా కూరలు తినని వారికి సంవత్సరం పొడవునా ఈ పైరిడాక్సిన్‌లు లోటుగానే ఉంటుంది.

అలాగాక పళ్ళు, తాజా కూరలు తింటూండే వారికి చలికాలంలో మాత్రమే ఈ లోపం కనిపిస్తుంది. శరీరం కొవ్వును వాడడానికి పైరిడాక్సిన్ ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతిమనిషికి రోజూ మూడు మిల్లీగ్రాముల పైరిడాక్సిన్ అవసరం శరీరానికి అవసరమైన ప్రత్యేక కొవ్వు మిశ్రమం తక్కువైనపుడు బి విటమిన్ వాడటం వలన లోపం తీరుతుంది. బి విటమిన్‌లోనే పైరిడాక్సిన్ ఉన్నది. కొవ్వు శరీరానికి ఉపయోగం అంతా దీని మీదనే ఆధారపడి ఉంది.

బి కాంప్లెక్సు ఆరోగ్యానికి డయామిన్ బాగా పనికి వస్తుంది. జీర్ణ శక్తి పెంపొందించి, ఆకలి పుట్టిస్తుంది. డయామిన్ బి ఎదుగుదల పెరుగుదలకు జీర్ణించిన ఆహారం రక్తంగా మారడానికి పనికివస్తుంది. కార్బోహైడ్రేటులు, పిండి పదార్ధములు, చక్కెరను జీర్ణ చేసుకోగల శక్తినిస్తుంది. జీర్ణశక్తి అనగా మనం తిన్న ఆహారం రక్తముగా మారి శక్తి నిచ్చుట అని అర్థము.

చక్కెర, మైదాపిండి, రిఫైండ్ ఆయిల్, శుద్ధి చేసిన చక్కెర యివన్నీ కూడా డయమిన్ శక్తిని హరించినపుడు కానీ, పానీయములు ఐస్‌క్రీం మొదలైనవి తీసుకున్నను. దానిని జీర్ణించుకోగల శక్తి డయామిన్ (బి. కాంప్లెక్సు) అవసరము. డయామిన్ నిలవవున్న గుండె, మూత్ర కోశము, కాలేయమునుంచి పొంది వాడుకొనును. డయామిన్ లోపము ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చును.

జబ్బులు వచ్చినపుడు రోగ నిరోధకం మందులు తీసుకోవడం అందరూ చేసేపని. కాని కొంచెం తెలిసినవారు జబ్బు రాకముందే చికిత్స అవసరం లేకుండా ముందు జాగ్రత్తగా ఆహార పానీయముల విషయంలో అవసరమైన మార్పుచేసుకోవడం అవసరం. ప్రతి జబ్బుకు మందుంది. నిజమే ప్రతి జబ్బు వచ్చినసారి మందుతో నయం చేయగలమా!

మాటవరసకు మనం క్రితంసారి ఇంజక్షన్ తీసుకున్న దానికంటే ఎక్కువ పవర్ గల ఇంజక్షన్ తీసుకోవాలి. లేకపోతే తగ్గదు. అట్లాగే ఇంజక్షన్ తీసుకున్న ప్రతిసారి జబ్బు తగ్గుతుందా? అలాంటి గ్యారంటీలేదు అంచేత ముందుగానే వ్యాయామం, తాజాకూరలు, గుడ్డులాంటి బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. డయాబెటీస్ విషయంలో కూడా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చును.

వయసు ముదిరిన తర్వాత వచ్చే జబ్బులు దృష్టి లోపం కంటిలో శుక్లాలు, గుండెపోటు, రక్తపుపోటు డయబెటీస్. వీటి బారినుంచె మనిషిని తప్పించాలని వైద్య పరిశోధనలు తీవ్రంగా జరుగుతున్నాయి. చక్కెర వ్యాధిని అదుపుచేయడానికి గ్లికోసిలెటేట్ హెమాగ్లోబిగ్ (GH) చక్కెర వ్యాధికి అశాజనకంగా కనిపిస్తుంది. రక్తంచే తయారయిన చక్కెరకు దీనికి దగ్గర సంబంధముంది.

వేలిముద్రలు అరచేతి ముద్రలను బట్టి జబ్బులు లక్షణాలను గ్రహించవచ్చును. బయోస్టేటర్ యంత్రం సాయంతో రెండు మూడు రోజులలో రోగిని ఎంత ఇన్సులిన్ కావాలో కనుగొనవచ్చును. రక్తపు గ్లూకోజు పరిమాణమును బయోస్టేటర్ యంత్రము గుర్తిస్తుంది.

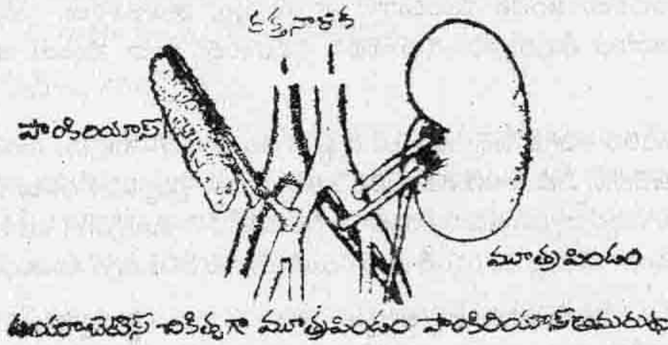
తీసుకున్న ఇన్సులిన్ 8 శాతం పనికిరాదు. అల్ఫా గ్లూకోసైట్ అనే మందు జీర్ణశక్తి వేగం తగ్గించి కార్బోహైడ్రేటు శరీరంలో చేరడాన్ని నిదానం చేయును. పాంకిరియాస్‌ను మార్చగలిగే సాధనాలు వచ్చాయి. ఇంతవరకు డయబెటీస్ రోగులు కార్బోహైడ్రేటులను ఆహారంలో తగ్గించుకోవాలనుకుంటున్నాము. బంగాళాదుంప, పంచదార, బియ్యం తినకూడదని అనేవారు.

పిండి, పప్పు తాజాకూరలు ఆకుకూరలు తినవచ్చు. చిలగడ దుంపలు, బీట్‌రూట్ లాంటివి తినరాదు. బొప్పాసు, టొమేటో, అత్తిపండు తినవచ్చు. అరటి, మామిడి, సపోట, ద్రాక్ష తినరాదు. కేకులు, జాంలు, రసగుల్లాలు, డ్రింకులు తీసుకోరాదు. చక్కెర బదులు తీయదనం యిచ్చే వేరే సాధన శాకరీన్ నిమ్మరసం కాఫీ టీలలో వాడాలి. తీపి లేకుండా క్రమంగా తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వేపుళ్ళకంటే ఉడక పెట్టినవి తీసుకోవడం మంచిది.

మీగడ తీసిన పాలు, దంపుడు బియ్యం వాడవచ్చు. ఆకలివేసినపుడు మీగడ వెన్న పాలతో తయారయిన పెరుగును మజ్జిగచేసి తాగవచ్చు. బఠాణీలు-సోయా బీన్సు కారెట్ తిని ఆకలిని జార్చుకోవచ్చు. మరీ ఎక్కువ తినకూడదు. భోజనం వేళలు క్రమం తప్పకుండా పాటించాలి. ఎక్కువ తినకూడదు. మానసికంగా ఉద్రేకము బాధ కలిగించే పనులు ఆలోచనలూ వుండరాదు.

మూత్రం పరీక్ష ఇన్సులిన్ వాడడం రోగికి బాగా తెలిసి వుండాలి ఈ క్రింది ఆహారం విధానం మంచిది.

తెల్లవారుఝూమున లేక ప్రాతకాలము చక్కెర లేకుండా ఒక కప్పు కాఫీ కాసేపయ్యాక, 1 చపాతి, 1 కప్పు పెరుగు,1 ఉడకపెట్టిన గుడ్డు తీసుకోవచ్చు. తొమ్మిదిగంటలకు ఉదయం మజ్జిగ భోజనం సమయంలో 2 చపాతీలు లేక కొద్దిగా అన్నము పప్పు పెరుగు పులుసు తినవచ్చు. సాయంత్రము యాభై గ్రాముల బటాణీలు, చక్కెర లేకుండా ఒక కప్పు టీ తీసుకోవచ్చు. రాత్రి భోజనంకూడా ఉదయం భోజనంలాగే ఉండడం మంచిది. పండుకునేముందు మీగడ తీసినపాలు ఒక కప్పు తాగవచ్చు.



డయాబెటిస్ చికిత్సగా మూత్రపిండం పాంక్రియాస్ అమరుట

శరీరంలో తయారైన చక్కెర వాడకం పూర్తిగా లేనపుడు మూత్రముద్వారా బయటికి పోవును. అందుకే ఎక్కువసార్లు మూత్రము వచ్చును.

మూత్రపిండంలో లోపములు దృష్టి లోపములనకు కారణం కావచ్చును. కావున పదార్థములు ప్రోటీనులు కూడా చక్కెర వల్ల దెబ్బతిని మూర్ఛ అపస్మారకం లాంటివి కూడా రావచ్చు. చక్కెర వ్యాధి గలవాడు మరొక చక్కెర వ్యాధిగల దానిని పెళ్ళి చేసుకుంటే పిల్లలందరికి చక్కెరవ్యాధి వస్తుంది.

ఈ జబ్బు మగళ్ళకు ఎక్కువగా వస్తుంది. ముప్పయ్యేళ్ళ దాటిన వారిలో కన్పిస్తుంది. వీళ్ళకు ఇన్సులిన్ అవసరంలేదు. యిరవై ఏళ్ళ లోపువారికి షుగర్ వ్యాధి ఇన్సులిన్ వాడకం అవసరం. మామూలుగా రక్తం చక్కెర 80-120 మిల్లీగ్రాములు స్థాయి వుంటుంది. అంతకు మించి వుంటే షుగర్ వ్యాధి వున్నట్లు సూచన, మూత్రమును వేడిచేసి బెంటిక్ట్ సోల్యూషన్‌లో 8 చుక్కలు ట్యూబులు పోసిన నీలిరంగు నుంచి ఆకుపచ్చరంగుకు మారును. ఆరెంజి ఎరుపు రంగులలో కూడా మారవచ్చును.

ఈ రంగు చక్కెర పరిమాణం తెలియచేయును. ఎక్కువ వున్న వాసనకూడా వచ్చును. నీటిలో వదలిన గాలిలో వాసనవచ్చును. షుగర్ వ్యాధిని నయం చేయలేము. కాని అదుపు చేయవచ్చును.

ఆహారం, సెక్సు, ఎత్తు వయసు పనిని బట్టి మామూలుగానే తినవచ్చు. ఆహారంలో విటమినులు లోహములు వుండేలా చూడాలి. అయితే పరిమితిగా ఆహారం సేవించాలి. శరీరం లావూ, బరువు తగ్గించుకోడానికి వ్యాయామం అవసరం. వ్యాయామం ద్వారా సరయిన కండరములు

చైతన్య పరచి పనిచేయించవచ్చును.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవాళ్ళు వ్యాయామం చేయలేకపోతే కొంతదూరం నడవ గలిగితేమంచి అలవాటు.

డయబెటీస్‌ను గురించి చాలావరకు తెలుసుకున్నారు. ఎంత ఎక్కువగా యీ జబ్బు గురించి బాధపడేవారికి తెలిస్తే అంత ఎక్కువగా అదుపు చేయవచ్చును. డయబెటీస్ పదం గ్రీకు బాషలో సిఫన్ అంటారు. చక్కెర ఉత్పత్తి శరీరంలో ఎక్కువగా మూత్రము వచ్చుట అని చెప్పుకున్నాము.

కాలేయం కిందా, పొత్తికడుపు పై భాగంలో వున్న పాంకిరియాస్ గ్రంధులు ఇన్‌లైట్స్ అన్న చిన్న అరలలో ఇన్సులిన్ తగినంతగా తయారు కాకపోవడం వల్ల ఈ జబ్బు వస్తుందని కూడా తెలుసుకున్నాము. ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వు వుంటుంది. తీపి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేటులు) త్వరగా కరిగి రక్తములో గ్లూకోజు ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. తగినంత ఇన్సులిన్ వుంటే రక్తంలో కలిసి శక్తి సాధనగా మారుతుంది. శక్తి నిలవకూడా వుంటుంది.

మొదట్లో డయబెటీస్ సూచనలు కనిపించవు. దృష్టిలోపం మసకగా కనిపిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని కోల్పోతుంది. చక్కెర బయటికి పోవడానికి మూత్రము ఎక్కువసార్లు రావడం ఆ విధంగా శరీరంలో గల ద్రవ పదార్థాలు వృథాగా పోవడం దాహం వేయడం జరుగుతుంది.

ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జనవల్ల నీరసం అలసట బరువుతగ్గుట కీళ్ళు సాగక పోవుట జరగవచ్చు.

లోల్బు టా మైడ్ (రాస్టినన్-పార్బిటెక్స్-అర్టొసన్)

క్లోరో ప్రాప్ మైటీ-డయబెటీస్

గ్లిబెన్ కామైట్-యూగ్లికీన్-టేవోనిల్

గిక్సిటోను-గ్లురెనారర్స్

అసిటో కెక్సామైట్-టిమెలర్

గ్లిసిజైట్-గ్లిబనెన్-మినోటేయాబో

టో లజమిక్-టోలనేస్

గ్లికాల్బియిట్-డయామిక్రాన్

ఈ మందులు మాత్రల రూపంలో ద్రవరూపంలో వుంటాయి. పాంకిరియాస్‌ను చైతన్య పరచి ఉత్పత్తి పెంచును. ఈ మందులను సల్ఫోనై లూరియా మందులని పిలుస్తారు.

బిగునైట్ మందుల గ్లూరోఫేజ్‌ను పిలుస్తారు. ఈ గ్లూరోఫేజ్ ఇన్సులిన్ మరింత శక్తివంతం చేయును.

రెండు రకాల మందుల వాడకంవల్ల ఆకలి మందం, మాట తొట్రుపాటు వణుకు చెమట అపస్మారకము మరపు లాంటి లక్షణాలువస్తాయి.

ఇన్సులిన్ తయారగు విధానము



డయబెటీస్ ఉన్నవారు చెప్పులు లేకుండా నడవరాదు. మరీ బిగుతైనా ఇరుకైనా జోళ్ళు వాడరాదు గాయం తగిలినా తర్వగా మానదు. గోళ్ళు మరీ చిన్నవిగా కోయవద్దు. పాదములను శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. సిగరెట్లు తాగడం మానేయాలి.

ఈ డయబెటీస్ పుస్తకం వలన డాక్టర్ల భారాన్ని శ్రమని తగ్గించారు. పేషెంట్‌కు గల వెయ్యి సందేహాలు భయాలకు ఈ పుస్తకం సమాధానం యిస్తుంది. తేలిక భాషలో డాక్టర్లు పేషెంటుకు చెప్పలేని విషయాలు చెప్పడమేకాక ధైర్యము కలిగిస్తుంది. అయితే మేము ఈ పుస్తకాలను చదవమని రోగులకుసలహా యిస్తున్నాము.

ఈ పుస్తకం విజయప్రియ, అంబడిపూడి సమిష్టి కృషి అని చెప్పవచ్చు. వేలాది పాఠకులు మనోవేదనలు తొలగించిన అంబడిపూడి లేజర్ బీమ్స్‌చికిత్స మేగ్నెట్ చికిత్స. నీటితో చికిత్స ఇన్ ఫ్రాలైట్‌రేస్ వీటన్నింటిలో కృషి చేసినవాడు.

తెలుగులోనేకాక అరవం, కన్నడం భాషలతో కూడా అదరణపొందిన ఈ పుస్తకాలు మందుగా శక్తిగా పని చేస్తుందంటే ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. పళ్ళ రసాలతో చికిత్స, బ్లడ్‌ప్రెషర్, గుండెపోటు గృహ వైద్యం లాంటి హెల్తు గైడ్లు యిరవై రకాలదాకా వున్నవి.

డాక్టర్ అందుబాటులో లేనిచోట వున్నా అనుకున్నా సమయానికి దొరకక-ఏమిటి విషయం తెలియక తికమక కంగారు పడవలసిన అవసరం లేకుండా అంబడిపూడి, విజయప్రియ పుస్తకాలే పనిచేస్తాయి. పాఠకులు అంబడిపూడిని గాని, విజయప్రియను గాని, కలుసుకొని తమ తమ సందేహాలను తీర్చుకోవడానికి అవకాశం వుంటుంది. ఈ విధంగా బాధితులకు అపూర్వ సేవను చేస్తున్న రచయితలకు మా అభినందనము.

తీపి అంటే మనుషులకేకాక జంతువులకు క్రిములకు కూడా యిష్టమే. పసిపిల్లల ఆహారంలో కూడా తీపి పాలు ఎక్కువ వుంటుంది. చక్కెర లేకుంటే మనుషులు బ్రతకగలరు. కార్బోహైడ్రేటులు కావాలి. ధాన్యం- బంగాళాదుంప పళ్ళలో శక్తికి మూలమైన కార్బోహైడ్రేటులున్నవి. వీటిలో విటమిన్లు కూడా వున్నవి.

చక్కెరలో వేరే పోషక పదార్ధలేమీ వుండవు. రుచికి జిహ్వాచాపల్యానికే తప్ప శక్తి జననం కాదు. శరీరానికి విటమిన్స్-బి గ్రూపుకావాలి. చక్కెర ఎక్కువ వాడితే యీ విటమినులు శక్తికి వాడుకొని హరిస్తుంది. ఆ విధంగా విటమినులు లోపిస్తాయి.

ఈ చక్కెర లెక్కను 100 గ్రాములకు 390 కాలరీలు లేక 16/2 కి జౌల్స్ వుంటాయి. కి జౌల్స్‌కు విటమిన్ సప్లయి తగినంతగా లేక పోవడం డయబెటీస్‌కు కారణం అని చెప్పవచ్చు.

పంచదార తర్వగా నోట్లో లాలాజలంలో కరిగి పంటిమీద చిగుళ్ళ సందుల్లో వ్యాపించి పులిసి దంతములను దెబ్బతీయును. పిండి పదార్థములు అన్నము యితర ఆహార పదార్థములు నోటిలోని లాలాజలములో కరుగును. అంచేత దంతములు-నోటిలో క్రిమి వ్యాప్తికి కారణం కాదు. తీయని పానీయములు-స్వీట్లు-పళ్ళరసాలు పళ్ళ జబ్బులకు కారణం నీరు-పాలు తీపి తక్కువ వున్న పళ్ళు-శాకరిన్ వాడకం మంచిదని కొందరు అంటారు.

సిక్లమేట్ శాకరిన్‌లు పంచదారకు బదులుగా వాడతారు. అమెరికా లో సిక్లమేట్ నిషేధింపబడినది. తేనెలో గ్లూకోజు, నీరు, ఫ్రూట్ కేస్ కలిసి వుంటుంది. చంచా తేనెలో 16 కేలరీలు(90 కిలో జౌల్స్) ఉంటుంది. తేనె వాడకం కూడా పళ్ళకు హానికరమే! అయితే గరకు రవ్వగా వున్న చక్కెర తినడం వల్ల ప్రమాదం ద్రవరూపంలో వున్న చక్కెర వల్ల అంత ప్రమాదంలేదు లావు ఎక్కడానికి చక్కెర కారణం. 100 గ్రాముల మిఠాయిలో 1715 కిలో జౌల్స్ (409 కేలరీలు) క్రీము బిస్కట్లులో 409 కిలో జౌల్స్ (95 కేలరీలు) వుంటాయి.

పిల్లలకు బంగాళాదుంప, చిప్స్, తీపిలేని బిస్కట్లు, కాలిఫ్లవర్ ఆపిల్, తాజాపండు ఆహారంగా యివ్వాలి. అరటిపళ్ళు పెట్టరాదు. తీపి పదార్థముల పంటికి అంటుకోవడం వల్ల దంతములకు జబ్బు అదే మిగతా ఆహారంలో కలిపి తింటే పంటమీద, చిగుళ్ళలో యిరుక్కోదు. తీపి తిన్న ప్రతిసారి నోరు-పళ్ళు కడుక్కోవటం మంచిది. చాక్‌లెట్లు, కేకులు తినరాదు.

పాలకోవా, పాలతో చేసినతీపి పదార్థాలు వీలున్నంత తక్కువ తినాలి. తీపిలాగేఉప్పు ఎక్కువ తినరాదు. ఉప్పులో నీటిని నిలువ చేసే గుణమున్నది. లావెక్కడానికి ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం కారణం. అంచేత వీలున్నంతవరకు చక్కెర వాడకం తగ్గించాలి.

బెల్లం వాడకం-తాటిబెల్లం వాడకం కొంతవరకు చక్కెరకన్న ప్రమాదం తక్కువ శాకరిన్ గురించి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కొవ్వు పదార్థము-నీరు నిలవ వల్ల మన శరీర ఆకారంలో పరిమాణంలో మార్పువస్తుంది. తీపి వాడకం మానేసినందువల్ల ప్రమాదం లేదు.

నూనెలో కొలెస్ట్రాలు తీసేయడం, తగ్గించడం లాంటి సాధనాలున్నాయి. కొలెస్ట్రాల్ కొవ్వు పదార్థములు తయారు అవడానికి మూలంఅయితే ప్రతి మనిషకి కొవ్వు పదార్థము కొంత శరీరంలో వుండాలి. సెక్సు వాంఛ-ఆశ-ధైర్యం వీటికి కొవ్వు ప్రభావం వుంటుంది. శరీరంలో అసలు కొవ్వు లేకపోతే మనిషి అచేతనంగా వికారంగాను వుంటారు.

అంచేత కొలెస్ట్రాలు పరిమితంగా వున్నా ఆహారం తీసుకోవచ్చు. (ఏమి తినాలి ఎందుకు తినాలి ఆరోగ్యంగా, బలంగా పెరగడానికి-విజయప్రియ పుస్తకం వెల రూ 30/- చదవండి.)

చక్కెర వ్యాధి-పాదాలు

పాదాలు చైతన్యం కోల్పోయి స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోయినపుడు, పాదాల చర్మంనల్లగా లేక రంగు మారినప్పుడు డాక్టరుకు చూపాలి. పాదములు. పాదములపై భాగం నొప్పి, పుట్టినపుండు, కణం ఎన్నాళ్ళకి తగ్గకపోయిన పాదముల గోళ్ళు బలహీనంగావుండటం, తగినంతగా పెరగకపోవుడం, బొటనవేలు, ఇతర భాగాలలో పగుళ్ళురావడం చక్కెరవ్యాధి పాద లక్షణం.

పాదములను శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. వేళ్ళ మధ్యభాగంలో గట్టిగా తోమాలి. కాళ్ళకి పగుళ్ళు, స్రావాలు, రణాలు, వస్తే వెంటనే మందు తీసుకోవాలి.

పాదాలకు నిప్పు, వేడి, పెట్టకూడదు. పొగత్రాగరాదు. కాలిగోళ్ళను కోయడంకంటే ఆ కురాయితో గోకి తగ్గించడం మంచిది. కాళ్ళకి చెప్పులు లేకుండా నడవరాదు. పాదాల్లో ఏదో చికాగ్గా వుంటే ఏముందులే అనుకోకూడదు. తీవ్రమైన మందులు వాడటంగాని, చర్మం కోయటంకాని, నిర్లక్ష్యం చేయడంగాని చేయకూడదు. పాదాన్ని ఎక్కువ సేపు ఎండలో పెట్టకూడదు. చక్కెరవ్యాధి సోకిన పాదాలు ప్రమాదకరమైనవి. మామూలు మనిషి పాదాలలో నరాలు చాలా ఎక్కువగా వుంటాయి. రక్తప్రసారం కూడ ఎక్కువ వుంటుంది. ఏదైన గాయం తగిలితే వెంటనే మానుతుంది. కానీ చాలాకాలం నుండి చక్కెర వ్యాధితో బాధపడే వారికి ఈ లక్షణం వుండదు. రక్తప్రసారం తక్కువ అవడం వలన అక్కడ జబ్బు తీవ్రత ఎక్కువ వుంటుంది. రక్తప్రసారం లేక పోవడం, ఆటంకం ఏర్పడ్డం, వంకరలు పోవటం, ప్రారంభమై ఆ పాదాలను తీసివేసేదాకా వస్తుంది. ప్రాణవాయువు. శక్తి తెచ్చే కణాలు దెబ్బతిని బలహీనము అవుతాయి. అవి చచ్చిపోతాయి కూడా ఆ విధంగా చచ్చుబారతాయి.

చమట పట్టదు. పొడిగా వుంటుంది. వెంట్రుకలు వూడిపోతాయి. ఏదో ఒక కురుపో, పుండో, పొక్కో మొదట కనిపించి అది చాలా పెద్దది అవుతుంది. నొప్పి, మంట, పోట్లు ప్రారంభమవుతాయి. వీలైతే బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది. నడుస్తుంటే పాదాలు గట్టిగా వుండడానికి బదులు వూలు బంతిలా మెత్తగా అనిపిస్తుంది. చెప్పులు తొడుక్కోడానికి ఆ పాదాలు పనికిరావు. తొడుక్కున్నా పడిపోతుంది, పట్టువుండదు. గోళ్ళు కోసినపుడు తగిలిన గాయాలు ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. ఈ గోళ్ళు కోసినపుడు క్రిమివ్యాప్తి, దోషములు కల్గుతాయి. కాళ్ళకు ఎక్కువగా. వేడి తగలడం, వేడిగా వున్న ఇసుక, రాళ్ళమీద నడవడం, పదును పెట్టని చెప్పులు వాడటం వలన పొక్కులు, రణాలు రావడం (చెప్పులో లోతయిన భాగంలో క్రిమివ్యాప్తికి దోహదం చేస్తుంది.)

చక్కెరవ్యాధి వున్నవారికి రక్షణ వుండదు. అందుచేత ఈ పుళ్ళు రణాలు తగ్గవు. ఏ మందు ఇచ్చిన తగ్గవు. పాదం వెనుకభాగం మెత్తబడుతుంది. శరీరంబరువు మోయగల శక్తి పాదములకు తగ్గుతుంది. ఎముకలు, నరాలు బలహీనమవుతాయి. పాదాలు వంకరటింకర అవుతాయి. పాదములోని రక్తప్రసారం తగ్గుతుంది. బొటనవ్రేలు దృఢత్వం తగ్గుతుంది. ఏమి తగిలిన విపరీతమైన నొప్పి కలుగుతుంది. చర్మంలో తగినంత తడి జిడ్డు లేకపోతే తేలికగా క్రిమివ్యాప్తి జరుగుతుంది. చక్కెర వ్యాధి వున్న వారి పాదముల గోళ్ళు. వారి పాదములకే తగిలి పుళ్ళు రణాలు అయి పాదములచే తీసేసే పరిస్థితి రావలసి వచ్చును.

డయబెటీస్‌కు చికిత్స

పెంకీరియాస్‌లో తగినంత ఇన్‌సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవడంవల్ల చక్కెరవ్యాధి వస్తుందని మీరు తెలుసుకున్నారు. ఆస్ట్రేలియన్ వైద్యులు పెంకిరియాస్‌ను మార్చి కొత్తది అమర్చడం ద్వారా ఇన్‌సులిన్ ఉత్పత్తి పెంచవచ్చని కనుగొన్నారు.

అయితే పెంకిరియాస్ తొలగించడం తేలిక. కొత్త పెంకిరియాస్‌ను శరీరంలో ఇముడ్చుకోవడానికి సహకరిస్తాయా! లేక ఇదొక కొత్త భాగం అని బయటికి తోసేస్తుందా! అదే అడ్డు.

గొంతులో, ఊపిరిగొట్టంలో ఏదైనా అడ్డు తగిలితే దగ్గువచ్చి అది పోయేదాక అలాదగ్గు వస్తూనే వుంటాము. అట్లాగే కంటికలక వస్తే, కంట్లో నలకపడితే కళ్ళు ఎరపడి స్రవించడం జరుగుతుంది. ఈ మధ్యనే ఆస్ట్రేలియా వైద్యులు పాంకిరియాస్‌ను అమర్చడానికి వీలైన పద్ధతి రూపొందించారు.

ఈ పద్ధతి ముందు ఎలుకమీద ప్రయోగించారు. ఇంజక్షన్లు యిచ్చారు. దేహరక్షణ ఉత్పత్తులు ఒక ప్రత్యేక భాగంలో ఉత్పత్తి కాకుండా చేస్తుంది. యాంటిబాడి ట్రీట్ మెంట్ పదిరోజులపాటు యిస్తారు. యీ లోపున పెంకిరియాస్ అమర్చి, పదిరోజులయిన తర్వాత ఇంజక్షన్ యివ్వడం మానేస్తే తిరిగి దేహ రక్షణ శక్తి ఉత్పత్తి ప్రారంభమవుతుంది. ఆ శక్తులు కొత్త పెంకిరియాస్‌ను వ్యతిరేకించదు.

ఈ పరిశోధన డాక్టర్ చార్‌మైనె సిమినోలిక్ ఆస్ట్రేలియాలో నేషనల్ యూనివర్సిటి, కన్‌బెర్రాలో చేసి ఫలతాలువెల్లడించారు. తర్వలో ప్రపంచ మంతటా యీ చికిత్స విధానం అలవాటు కావచ్చు.

సికింద్రాబాదులో గాంధీ ఆస్పత్రిలో ఒక డాక్టరు 40 మంది చక్కెరవ్యాధి గలవారిపై పరిశోధన చేశాడు. మనం ఆహారంలో తీసుకున్న చక్కెర ఇన్‌సులిన్ కలిసి గ్లూకోజుగా మారి రక్తంలో కలియడానికి తయారుగావాలి.

ఇన్‌సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గి చక్కెర గ్లూకోజుగా మారకపోవడం మూలం. మనశరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి రక్షణ శక్తి సహజంగా తయారువుతుంది. చిన్నగాయం తగిలితే అక్కడికి రక్తం ఎక్కువ వెళ్ళడం , రోగనిరోధక స్రావాలు వూరడం ద్వారా ఆగాయం మానుతుంది.

అట్లాగే ఏ జబ్బు వచ్చినా అవసరమైన రోగ నిరోధకశక్తి తయారు అవుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం మొదటిరోజు పడక జీర్ణంకాదు వాతావరణం కూడా అంతే! కాని రెండోరోజు ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తగినశక్తి దేహంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది.

అదే సూత్రం అనుసరించి మనం కారం తింటే మరింత కారం, వేడి తాగితే మరింత వేడితాగే స్థితికి వస్తాము. తీపి పదార్థాను మామూలుగా తింటే ఏమీకాదు. ఆ మాటకొస్తే మార్వాడీలు. ఉత్తరాది వాళ్ళు విపరీతంగా తీపింటారు.

వారికి డయబెటీస్ రాదేమి! అంటే పెంకిరియాస్‌లో ఇన్‌సులిన్ ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుందన్నమాట.

మన సికింద్రాబాదు డాక్టరు యీ సూత్రాలన్నీ అనుసరించి పరిశోధించాడు. ఎన్నుకున్న నలభైమంది చక్కెరవ్యాధి గ్రస్తులకు రోజూ ఒక కిలో మిఠాయి ప్రతి ఒక్కరిచేత తినిపించాడు. డాక్టరు పర్యవేక్షణలో రోజూ మిఠాయి కేజి నుంచి ఎంత ఎక్కువ తినగలరో అంతవరకుతిన్నారు.

మామూలు వారు చక్కెర వ్యాధి వున్నపుడు తింటే మిఠాయి తిన్నరోజు కొంచెం చికాగ్గా వుంటుంది. అందుకు డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వారున్నారు 40 రోజులు ఆ విధంగా తిన్నతరువాత వారిలో చక్కెర వ్యాధి తగ్గిపోయింది. పరీక్షచేస్తే పూర్తిగా తగ్గింది. అయితే ఇది మరొకసారి ప్రయత్నంచేసి చూచి నిర్దుష్టమైన ఫలితాలు వెల్లడిస్తానన్నాడు డాక్టరు.

1. ద్రాక్ష తినడం: ద్రాక్షపళ్ళు పూటకు యాభైగ్రాముల చొప్పున రోజుకు మూడుపూటలు తినాలి. 40 రోజులు తింటే డయబెటీస్ తగ్గుతుంది. పిండి, తీపి, కొవ్వు పదార్థాలు తినడం తగ్గించాలి. పళ్ళ రసాలు ఆకుకూరల రసాలు తాగితే చక్కెర తగ్గుతుంది పిండి రెండు వారాల్లోనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

2. కాకర రసం, మెంతి రసం కలుపుకొని తాగితే ఇన్‌సులిన్ ఊరే గ్రంధులకు బలం వస్తుంది. సమానపాళ్ళలో కలుపుకుని రోజుకు రెండుసార్లు తాగితే తగ్గుతుంది.

3. నేరేడు పండ్లు రోజూ పది తింటే తగ్గుతుంది. నేరేడు పళ్ళు కాలంలోనే దొరుకుతాయి. పళ్ళు దొరకనపుడు నేరేడు గింజలు పొడి పళ్ళ రసాలలో కలిపి తాగవచ్చు నేరేడు రసంలో గ్లుకోజు వుంటుంది. తీపి పదార్థాన్ని గ్లుకోజుగా మార్చేశక్తి ఎక్కువ అవుతుంది.

నేరేడు గింజలు ఎండబెట్టి పొడిగట్టి పొడిచేసుకోవాలి. పూటకు మూడు గ్రాముల చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు నీళ్ళలో కాని పళ్ళ రసంలో కాని కలిపి తాగాలి. తాగితే వ్యాధి తగ్గుతుంది.

నేరేడు చెట్టు బెరడు ఎండబెట్టి కాల్చి ఆ భస్మాన్ని దాచుకొని రోజూ మూడుసార్లు సేవించాలి. ఉదయం 65 మిల్లి గ్రాములు యీ భస్మం సేవించాలి. మూత్రం బరువు (గ్రాముకి 1.55 వుంటే) మూడుసార్లు తీసుకోవాలి. తక్కువ వుంటే రెండుసార్లు తీసుకుంటే చాలు.

4. మామిడాకులు రాత్రినీటిలో నానవేయాలి. పొద్దున ఆకులను అక్కడేపిండి ఆ నీటిని త్రాగాలి. 30 రోజులు త్రాగితే తగ్గుతుంది. మావిడాకులు నీడలో అరబెట్టి పొడిగొట్టి తడవకు అరచంచా చొప్పున ఆ పొడిని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

5. తీయని తోటకూర రసం రోజూ అరపున్సు పొద్దునా సాయంత్రం త్రాగితే తగ్గుతుంది.

6. సోయాబీన్సులో ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేటుంటుంది. పిండి పదార్థం తక్కువ వుంటుంది. యిది ఆహారంగా కూడా తినవచ్చు. వేడి, శక్తిని శరీరంలో పుట్టించి మూత్రంలో చక్కెరను తగ్గించును.

7. టొమేటోలో కార్బోహైడ్రేటు తక్కువ. టొమెటో రసం త్రాగితే శరీరం బరువు తగ్గుతారు. మూత్రములో చక్కెర తగ్గించును.

8. శనగలు నీటిలో నానవేసి ఆ నీటిని తాగితే తగ్గుతుంది. త్రాగడంవల్ల మూత్రములో చక్కెర తగ్గించును బలం కూడా వచ్చును శనగలు మొలకలు వచ్చేదాకా నానవేసి తినడం కూడా మంచిది.

9. మినుములు, కాకర రసం, తేనె కలిపి తాగితే రోగం తగ్గుముఖం పడుతుంది. మినుము 2 గ్రాములు, కాకరసం అరచంచా తేనే రెండు చంచాలు కలిపి తాగాలి.

10. వేరుశనగ పప్పు రోజూ తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అన్నం తినగానే వేరుశనగపప్పు తింటే శరీరంలో నియాసిన్ లోపం తగ్గును. ఆహారలోపం తగ్గించును. యీ విధంగా జబ్బునయమగును.

డయబెటీస్ రోగులకు కొన్ని సూచనలు

కొత్తగా చక్కెరవ్యాధి వున్నవారికి ముందుగా తులసి ఆకులను తినడం మంచిది. మన ఇళ్ళలో తులసి పెంపకం ఉంటుంది. రోజూ తులసిని ఆకుగాని, రసంగాని వాడవచ్చు. చక్కెరవ్యాధి మందులు వాడుతున్నవారు క్రమంగా తులసి రసం తాగుతూ మిగతా మందులు మానేయవచ్చు.

రక్తంలో, మూత్రంలో గ్లూకోజు (చక్కెర) కనబడినప్పుడు ఈ జబ్బు వున్నట్టు తెలుస్తుంది. రక్తపుపోటు, ఎక్కువగాగాని, తక్కువగా గాని రావచ్చు.

ఈ డయబెటీస్ వల్ల కళ్ళు, మూత్రపిండములు, నరములు దెబ్బ తినవచ్చు. తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. పాదములను జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలి. గాయాలు, క్రిమిదోషాలు పాదానికి తగిలితే మానడం కష్టం, ఒక్కొక్కరికి ఆ భాగాన్ని తీసివేయాల్సి వుంటుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భంలో శిశవును ఈ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమందికి హఠాత్తుగా మైకము లేక కోమా వస్తుంది.

పరగడుపుతో వ్యాయామం చెయ్యరాదు. చక్కెరవ్యాధి వున్న వారికి కంటి చూపులో ఏ మాత్రం లోపం వచ్చినా వెంటనే సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే అంధత్వం వస్తుంది. మత్తు పానీయాలు లాంటివి తాగరాదు. తాగితే గుండెపోటు వస్తుంది. ప్రతి నెల, రెండు నెలలకు మీరు డాక్టరు పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

డయబెటీస్:- ఆయుర్వేదం. ఆయుర్వేదం వేద ప్రారంభం కాలంనాటిది. బ్రహ్మ తర్వాత ప్రజాపతి, అశ్వనీకుమార్, భరద్వాజ, పునర్వసు ఆత్రేయులు ఆయుర్వేదాన్ని రూపుదిద్దారు.

ఆత్రేయర్షికి ఆరుగురు శిష్యులుండేవారు. అగ్నివేష్, బెల్, జాతుకర్ణ, పరాశర, హరిత్, కషర్పణి అని వారి పేర్లు. అగ్నివేష్ నాయకుడు. అగ్నివేష్‌తంత్రం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద చికిత్స గురించి వ్రాశాడు. ఆ తర్వాత చరక సంహీత అని పేరు మారింది. 7వ శతాబ్దం క్రీ. పూర్వం

పాణిణిని వుండేవాడు. క్రీ పూ. నాలుగవ శతాబ్దం అంటే యించుమించు బుద్ధుడున్న కాలంలో చరకుడుండేవాడు. శుశ్రుతుడు కూడా అదేకాలంలో వుండేవాడు. అయుర్వేదాన్ని అనుసరించి దయబెటీస్‌ను మేహం అన్నారు. మధువేహం అనడానికి వీరి మూత్రం తీయగా వుంటుంది. చరకుడు 20 రకాల వాతాలున్నట్లు అవి మధుమేహంగా రూపొందుతాయని వ్రాశాడు.

ఈ జబ్బుపైకి కనపడకుండా మనిషిని దెబ్బతీస్తుంది. చక్కెర శరీరానికేగాని మెదడుకు కూడా చాలా అవసరం.

100 మిల్లిలీటర్ల రక్తానికి 100 మిల్లిగ్రాముల చక్కెర వుండాలి 200 నుంచిచ 300 వరకు ఇన్సులిన్ తయారయి భరించగలదు. 60 మిల్లిలీటర్ల చక్కెర స్థాయి తగ్గితే అది మంచిది కాదు. దీనివల్ల మెదడు దెబ్బ తినును. చమట పట్టడం, గుయ్ అని శబ్దం, గందరగోళం, మందబుద్ధి తెలివి తక్కువ, మందకోడితనం వుంటుంది. వెంటనే ఒక చంచాపంచదారకాని, ఒక మిఠాయివుండకాని తినేస్తే మామూలు స్థాయికి వచ్చేస్తారు. మొద్దబ్బాయిలు మందబుద్ధులకు కూడా తీపి చైతన్నాన్నిస్తుంది. చక్కెర చాలక శరీర లోపాన్ని హిపోగ్లెసిమియా అంటారు. అపస్మారం, అలశ్యంగా ఆలోచన రావడం, వెంటనే సమాధానం చెప్పలేకపోవడం జరుగుతుంది. కొవ్వును కరిగించివేసే ఇన్సులిన్ లేకపోవడంవల్ల కెటూన్స్ అనే పిప్పి–మలినపదార్థం తయారవుతుంది. కెటూన్లవల్ల శరీరానికి అపకారం జరుగుతుంది. సామాన్యంగా దయబెటీస్ మధ్య వయస్కులకు వస్తుంది. కాని తల్లివల్ల గర్భస్థ శిశువుకు సంక్రమించవచ్చును.

ఆహారంలో పత్యంలేదు. ఏదైనా తినవచ్చును. కాని పెంకిరియాస్‌కు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించకూడదు. ఏమి తిన్నా రెండుసార్లు బదులు నాలుగుసార్లుగా తినవచ్చు. దయబెటీస్‌కు చక్కెర పడదని తీపి తినడం మానేస్తే హైపోగ్లిసెమియా వస్తుంది. అంచేత తీపి తినాలి. తమంతటతాము మూత్రములో చక్కెరను పరీక్షించుకోడానికి సాధనలు వచ్చాయి. వీటిద్వారా తెలుసుకొని జాగ్రత్తపడాలి.

నిర్లక్ష్యం చేయరాదు.

హఠాత్తుగా దుర్వార్త వినడం, కారు ప్రమాదం హఠాత్తుగా మరణ వార్త వినడం, నష్టం, దినాలా, భయంకర వార్త వినడం, కృంగిపోవడం, అలసట పొందడం జరిగినపుడు హైపోగ్లిసిమియా జబ్బు వస్తుంది. మెదడు సరిగా పనిచేయదు.

రాత్రి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గితే వణుకుతూ లేస్తారు. చమట పడుతుంది. దీని సూచనలు కనుక్కోడం తేలిక.

1) ఆకలి భరించలేకపోతున్నారా 2) కడుపునిండా తిన్నా మళ్ళీ ఆకలివేస్తుందా 3) తీపు తినాలిని కోరిక వుందా 4) కోపం, చీకాకు, ఆకలేసినపుడుతుంది 5) రక్తపుపోటు (బ్లడ్‌ప్రెషర్) తక్కువ స్థాయిలో వుంటుందా 6) తెల్లవారుఝామున తొందరగా మెలవకు వచ్చి మళ్ళీ నిద్రపట్టకుండా వుంటుందా.

యీ సూచనలు వుంటే హైపోగ్లిసిమియా వున్నట్లు సూచన సరైన స్థాయిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి లేనందున యీ స్థితి వస్తుంది. చక్కెర, కాఫీ, టీ, కోకో తాగడం మానేయాలి. కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తినాలి. పీచు గల ఆహారం తినాలి. క్రోమియం తగినంత తీసుకోవాలి. యీస్టు రోజు ఒక చంచా తీసుకోవాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి. బిల్వ, వేప, నేరేడు, కాకర, కుసుమ రసాలు తాగడం, శిలాజిత్తు వాడడం మంచిది.

శంభావళి భస్మం కూడా ముందుగా తీసుకోవచ్చు. ఆకలి, దాహం ఎక్కువగా వుంటుంది. మనిషిని సంతోషంగా వుంచితే మూత్రములో చక్కెర ఆకలి, దాహం ఎక్కువగా వుంటుంది. మనిషి సంతోషంగా లేకపోతే మూత్రములో చక్కెర స్థాయి తక్కువగా వుంటుంది. కాకర రసం తాగాలి. పళ్ళరసాలు తాగవచ్చు. చేదు రసాలు తీపిని విరగగొడతాయి కనుక ఇన్‌సులిన్ అవసరం తగ్గిస్తుంది. కాషాయింగా కాచి కాకర లేక మెంతి రసం తాగవచ్చును.

ఇన్సులిన్ తయారుకు మెంగనీసు చాలా అవసరం. పుల్లని రసంగల పళ్ళు, పప్పు, ధాన్యంపై గల పొట్టులో మేంగనీసు వుంటుంది. అవి ఆహారంలో తీసుకోవాలి. అంటే తవుడు నూనె, దంపుడు బియ్యం, పప్పు దినుసులు తినాలి. జింకు బి. కాంప్లెక్స్ తీసుకోవాలి.

చన్నీటిలో స్నానంచేస్తే శరీరం చక్కెరను వాడుకొంటుంది. నరాలు చైతన్య వంతమవుతాయి. చిన్న చిన్న విషయాలను దయబెటీస్ వున్నవారు పట్టించుకోకూడదు.

దయబెటీస్ రోగులు వారు చేసేపనిని బట్టి ఆహారం యీ కింది విధంగా తీసుకోవాలి. వారి బరువను బట్టి కేలరీలు తీసుకోవాలి. (ఏమి తినాలి ఎందుకు తినాలి – పుస్తకం వుల 30రూలో కేలరీ శరీరానికి అవసరమని వ్రాయబడినది. యిక్కడి కొలతలు బరువు × కేలరీలు యివ్వబడింది.

కష్టపడి శ్రమ చేసేవారు బరువు (కెజి)	× 40 కేలరీలు
మరీరకష్టపడేవారిబరువు	× 45 కేలరీలు
మామూలు పనిచేసేవారికి బరువు	× 35 కేలరీలు
కొంచెం శ్రమపడేవారు బరువు	× 30 కేలరీలు

గర్భిణీస్త్రీలు కొంచెం ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోవాలి. చక్కెరవ్యాధి వున్నవారికి జలుబు గజ్జిలాంటి చర్మవ్యాధులు కూడా వుండవచ్చు కొందరికి కేన్సరు కూడా వుండవచ్చు. రక్తనాళాలు పనిచేయకపోవడం, కన్ను దగ్గరి చిన్న కణాలు దెబ్బతినడం, మూత్రకోశంలో నరాలు దెబ్బతినడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

వీటన్నింటిని యీ పుస్తకం చదివినవారు గ్రహించి చక్కెరను అదుపులో పెట్టుకోగల్గరు.

మధుమేహం జటిల సమస్యా!

మధుమేహం ఇప్పుడు అతిపెద్ద సమస్య

నిర్లక్ష్యం చేస్తే కుటుంబాలు, దేశాలు, యావత్ ప్రపంచం అతలాకుతల మైపోవటం ఖాయమని సాక్షాత్తూ 'ఐక్యరాజ్యసమితి'కూడా గుర్తించింది. మధుమేహాన్ని 'ప్రపంచానికే ముప్పు'గా పరిగణిస్తూ దీనిపై సమైక్య పోరాటానికి యావత్ ప్రపంచ దేశాలనూ సన్నద్ధం చేస్తూ నవంబర్ 14ను ఐక్యరాజ్య సమితి సమర్థిత 'ప్రపంచ మధుమేహదినం'గా జరపాలని ప్రకటించింది. మన దేశంలో 'చిల్డ్రన్స్‌డే' కొన్ని ప్రపంచదేశాల్లో పై విధంగా మారిపోయింది.

ఇప్పటి వరకూ క్షయ, మలేరియా, ఎయిడ్స్ వంటి అంటువ్యాధుల విషయం లోనే చొరవ చూపిస్తున్న ఐరాస... ఒక జీవనశైలికి సంబంధించిన సమస్యపై ఇటువంటి తీర్మానం చెయ్యటం ప్రథమం, మధుమేహ తీవ్రత ఎంతగా ఉందో దీన్ని బట్టి తేలికగానే అర్థంచేసుకోవచ్చు..

మధుమేహం వచ్చింది... అని వైద్యులు చెప్పగానే చాలా కుంగిపోతారు. అక్కడితో జీవితం ముగిసిపోయిందని నిరాశను ఆశ్రయిస్తారు. అన్ని ఆశల్నీ అణిచేసుకుని తామిక సాదాసీదా జీవితం గడపాల్సిందేనని నిస్పృహకు చోటిస్తారు. ఇలా మానసిక, శారీరక వెనుకబాటు అక్కర్లేదని మధుమేహాన్ని పాజిటివ్‌గా స్వీకరిస్తే... అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చునీ, అదిచ్చే క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలితో ఏ రంగంలోనైనా శిఖర స్థాయికి చేరవచ్చునని అనేక మంది నిరూపించారు.

గర్భిణీ స్త్రీలకు డయాబెటిస్!

గర్భిణీలకు డయాబెటిస్, డెలివరీ తరువాత తగ్గిపోతుంది. కాన్పు తరువాత అయిదేళ్ళలోపు కనీసం సగం మందికి శాశ్వతంగా మధుమేహం వచ్చేస్తుంది. ఒకసారి డయాబెటిస్ వచ్చిందంటే తరువాత 5 ఏళ్ళలో డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 50% ఉంటుంది. ఇతరత్రా డయాబెటిస్‌ల మాదిరిగానే ఆహార నియమాలు, వ్యాయామాలు వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతీనెలా రక్తపరీక్ష చేయించుకోవాలి. నిర్లక్ష్యం

పనికిరాదు. ఎప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువవుతుందో తెలియదు. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటమే మంచిది.

కొందరిలో గర్భధారణలో వచ్చిన డయాబెటిస్ అలాగే వుండిపోతుంది. ఆహార, వ్యాయామ నియమాలు పాటిస్తూనే మందులు వాడాలి. కొంత కాలం మానేసి చూద్దామనే ఆలోచనను పెట్టుకోవద్దు. ప్రస్తుతం వైద్యనిపుణులందరూ ఇచ్చే సలహా మందులు ఎంత త్వరగా వాడకం మొదలుపెడితే అంత మంచిది. 25 సం॥లు వయస్సున్న గర్భిణీలకు ఇన్సులిన్‌తోనే నియంత్రించవలసిన అవసరం వుంది. 25సం॥లు వయస్సు దాటిన గర్భిణీలలో డయాబెటిస్ వుంటే గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు ఇన్సులిన్ తీసుకున్నా, కాన్పు తరువాత మాత్రలతో నియంత్రించుకునే అవకాశం ఉంది. కానీ ఆలోపే వచ్చి వుంటే మాత్రం ఇన్సులిన్‌తో 'మెట్‌ఫార్మిన్' వంటి మందులు వాడుతూ, ఆ తరువాత రక్తంలోని స్థాయినిబట్టి ఇన్సులిన్ నిలిపివేసే అవకాశాన్ని పరిశీలించాలి. రెండుమూడు నెలల వరకూ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ తగ్గుతుంటే ఇన్సులిన్ ఆపేసి మందులు మాత్రమే వాడొచ్చు. గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరుగుతుంటే ఇన్సులిన్ వాడాలి.

గర్భమూ - గర్భనిరోదము!

✦ గర్భ నిరోధక సాధనాల్ని సాధారణ ఆరోగ్యవంతుల్లాగే మధుమేహులూ వాడొచ్చు.

✦ మధుమేహం కారణంగా సంతాన సాఫల్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడటమనేది చాలా అరుదు. మహిళల్లో అరుదుగా పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ వచ్చి సంతాన రాహిత్యం తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది.

✦ మధుమేహ బాధితులైన మహిళలు గర్భందాల్చాలనుకునే ముందు వైద్యుల్ని సంప్రదించటం మంచిది.

✦ బాధితులు గర్భనిరోధక మాత్రల్ని వాడాలనుకుంటే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే ఈ మాత్రలు ఇన్సులిన్ అవసరాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. గర్భ నిరోధక

సాధనాలుగా కండోమ్‌ల్ని ఉపయోగించటం మేలు.

✦ సెక్సు కూడా వ్యాయామం లాంటిదే. మధుమేహుల్లో వ్యాయామం కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గటం వంటి సమస్యలు ఎదురైనట్లే అరుదుగా సెక్సు కారణంగానూ అలాంటి సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో తగినంత అవగాహనతో ఉండాలి.

✦ గర్భందాల్చాలనుకునే ముందు వైద్యుల్ని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ పరీక్షలు చేయించుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే గర్భం దాల్చటానికి ముందుగానీ, గర్భం వచ్చిన తర్వాతగానీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరగటం ప్రమాదకరం. అందుకని ముందు నుంచే నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి.

✦ మధుమేహ బాధిత పురుషుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే సమస్య అంగస్తంభన లోపం. నిజానికి 40 ఏళ్ల పైబడిన పురుషుల్లో మధుమేహం ఉన్నా లేకపోయినా ప్రతి పదిమందిలో ఒక్కరైనా ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడతారని నిపుణులు అంటున్నారు. అంగస్తంభన సమస్యలు వేధిస్తుంటే మీలో మీరే కుమిలిపోకుండా వైద్యుల్ని సంప్రదించటం మంచిది. దీనికి ఎన్నో చికిత్సలు ఉన్నాయి. వాటి ద్వారా అధిగమించవచ్చు.

✦ మధుమేహ బాధిత మహిళల్లో వెజినైటిస్ సమస్య తరచూ వేధిస్తుంది. దీనివల్ల యోనిలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు తలెత్తుతాయి. ఫలితంగా యోనిలో మంట, దురదగా ఉంటుంది. సెక్సు సమయంలో నొప్పిగానూ ఉంటుంది. మహిళల్లో కనిపించే మరోసమస్య మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్లు. దీనివల్ల లైంగిక ఆసక్తే తగ్గిపోతుంది. వీటికి చికిత్స చాలా తేలిక.

✦ చాలామంది స్త్రీపురుషులు మధుమేహం రాగానే సెక్సు జీవితం ముగిసి పోయినట్లేనని భావిస్తారు. డిప్రెషన్‌కు లోనవుతారు. క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకుంటూ, ఆహారం వ్యాయామాలతో నియంత్రణలో ఉంచుకుంటే ఎలాంటి సమస్యలూ ఉండవు. నిజానికి సెక్స్ సమస్యలన్నీ మధుమేహం కారణంగానే రావాలనే దేమీ లేదు. అందుకని వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవటం మంచిది.

డయాబెటిస్ పిల్లలను కూడా వస్తుందా?

ఇప్పటికీ చాలామందికి తెలీదు... మధుమేహం పిల్లలకూ వస్తుందని! పసిబిడ్డ లకు, నెలల పిల్లలకు, స్కూలుకెళ్లే పిల్లలకు.. ఏ వయసు పిల్లలకైనా రావచ్చు. యుక్తవయసు పిలలకూ రావచ్చు! ఈ విపత్తుకు పిల్లలు మినహాయింపేం కాదు! ఎంతోమంది చిన్నపిల్లలు, స్కూలు పిల్లలు నిత్యం మధుమేహంతో సహజీవనం చేస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 15 ఏళ్లలోపు పిల్లల్లో ఏటా 70,000 మంది టైప్-1 మధుమేహం బారిపడుతున్నారు.

నిజానికి ఇదో షాక్! ఆడుతూ, పాడుతూ హాయిగా తిని తిరగాల్సిన అమాయక వయసులో పిల్లలకు ఈ సమస్య సంప్రాప్తించిందేమని తల్లిదండ్రులు ఎంతో ఆందోళనకు లోనయ్యే మాట వాస్తవం. అయితే అవగాహన పెంచుకుంటే దీని గురించి అంతగా భయపడాల్సిన పనేం లేదు. బాల్యంతో దోబూచులాడుతున్న ఈ సమస్యను సత్వరమే గుర్తించి, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చక్కటి చికిత్స, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూంటే రేపటి పౌరుల భవిష్యత్తుకు ఎటువంటి ఢోకా ఉండదు. అందుకే పిల్లలకు సంప్రాప్తిస్తున్న మధు మేహంపై అవగాహన పెంచాలి.

పిల్లలో వచ్చే లక్షణాలు

పిల్లలకు ఏ రకం మధుమేహం వచ్చినా లక్షణాలు ఒకేలా ఉంటాయి. అనుమానం వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించటం మంచిది.

✦ తరచూ మూత్రంపోయుట ✦ విపరీతమైన దాహం ✦ ఆకలి పెరగటం ✦బరువు తగ్గటం ✦ విపరీతమైన అలసట ✦ ఆసక్తి, ఏకాగ్రత కరువు ✦ చూపు మసకబారటం ✦ వాంతులు, కడుపునొప్పి (వీటిని తరచూ జ్వరం వంటి ఇతరత్రా సమస్యల లక్షణా లుగా పొరబడుతుంటారు)

గుర్తించడం ఎలా?

నేటి తరం పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న అతి పెద్ద దీర్ఘకాలిక సమస్యల మధు మేహం! అయినా కూడా చాలాసార్లు పిల్లల్లో మధుమేహాన్ని సకాలంలో గుర్తించట్లం

లేదు. రక్తంలో గ్లూకోజు బాగా పెరిగిపోయి. పరిస్థితి ప్రాణాల మీదకు వచ్చిన దశలోగానీ దాన్ని పట్టుకోలేకపోతున్నారు. దీన్ని ఇతరత్రా జ్వరాల్లాంటి సమస్యలు పొరబడుతున్న సందర్భాలూ ఉంటున్నాయి. శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ వేగంగా ఎదుగుతుండే పిల్లల్లో మధుమేహాన్ని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత మంచిది.

ఒంట్లో ఇన్సులిన్ తయారవ్వకపోయినా.. లేక తయారైనది సమర్థంగా ఉపయోగపడకపోయినా, రక్తంలో గ్లూకోజు పెరిగిపోయి మధుమేహం సంప్రాప్తిస్తుంది. అసలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవటాన్ని టైప్-1 మధుమేహం అంటారు. ఉత్పత్తి అవుతూ అది సమర్థంగా ఉపయోగపడకపోతుంటే దాన్ని టైప్-2 మధుమేహం అంటారు. ఒకప్పుడు పిల్లలకు కేవలం టైప్-1 మధుమేహం మాత్రమే వస్తుందని, టైప్-2 రకం పెద్దల్లోనే వస్తుందని భావించే వాళ్లు, గానీ ఇటీవలి కాలంలో అది నిజం కాదని తేలిపోయింది. పిల్లలకు ఈ రెండు రకాల్లో ఏదైనా సంప్రాప్తించవచ్చు కాకపోతే ఎక్కువమంది పిల్లల్లో టైప్-1 రకం కనబడుతుంటుంది.

ఇంట్లో పసిబిడ్డకు లేదా స్కూలుకెళ్లే పిల్లలకు మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక రుగ్మత వచ్చిందంటే కుటుంబం మొత్తం దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యే మాట వాస్తవమే. పిల్లలు తరచుగా రక్తంలో గ్లూకోజు ఎంత ఉందో పరీక్ష చేసుకోవాలి. అవసరమైతే జీవితాంతం రోజూ ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లు చేసుకోవాలి. ఆహారం వ్యాయామం విషయంలో శ్రద్ధ తప్పనిసరి. కాబట్టి పిల్లల్లో ఈ సమస్యను నియంత్రణలో ఉంచటం కొంత శ్రమతో కూడుకున్న ఇబ్బందే. అలాగని దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే పిల్లల్లో ఎదుగుదల ప్రభావితం కావచ్చు. యుక్తవయస్సులో ఎన్నో సమస్యలు రావచ్చు, చదువుల్లో వెనకబడిపోవచ్చు, ప్రమాదకరమైన దుష్ప్రభావాలూ చుట్టుముట్టచ్చు. కాబట్టి పిల్లలు రక్తంలో గ్లూకోజును చక్కగా నియంత్రణలో ఉంచుకునేలా కుటుంబ సభ్యులంతా ఎంతో కృషి చెయ్యాలి. వారికి మద్దతుగా నిలబడాలి, వారిలో అవగాహన పెరిగేలా చూడటం ద్వారా మధుమేహం పై పట్టు సాధించాలి.

పిల్లలకు మధుమేహం వచ్చిందని తెలిస్తే సామాజికంగా అంతా చిన్నచూపు చూస్తారని తల్లిదండ్రులు భయపడుతుంటారు. ఎవరికీ తెలియకుండా చూడాలని

తంటాలు పడుతుంటారు. కానీ ఇది సరికాదు. దీనివల్ల పసి మనసుల మీద లేనిపోని భారం పెరుగుతుంది. సమస్య మీద శ్రద్ధతగ్గుతుంది. చివరికి చక్కటి చికిత్స, సంరక్షణ, క్లిష్టంగా మారతాయి. కాబట్టి పిల్లలకు కుటుంబం నుంచి, సన్నిహితుల నుంచి, స్కూల్లో టీచర్లు, స్నేహితుల నుంచి, అందరి నుంచీ చక్కటి మద్దతు, సహకారం లభించటం చాలా అవసరం. దానివల్ల వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది వ్యాధిని చక్కగా నియంత్రించు కోగలుగుతారు. డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలూ దరిజేరవు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారపుటలవాట్లు బాగా మారిపోతున్నాయి. పీచు తక్కువ కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటున్నారు, బయట తిళ్లు పెరుగుతున్నాయి. వీటివల్ల పిల్లల్లో కూడా ఊబకాయం, అధిక బరువు వంటి సమస్యలు పెరుగుతూ.. తత్ఫలితంగా వీరిలో టైప్-2 మధుమేహం కూడా బాగా పెరుగుతోంది. దీనికి కూడా చికిత్స తప్పనిసరి. చక్కటి చికిత్స తీసుకోవటం ద్వారా మధుమేహబాలలు పూర్తి ఆరోగ్యంతో... పూర్తికాలం హాయిగా జీవించగలరు!

నియంత్రణ

✦ మధుమేహం చక్కగా నియంత్రణలో ఉందనటానికి ఒకటే గుర్తు.. రక్త పరీక్షల్లో గ్లూకోజ్ ఖచ్చితంగా ఉండాల్సినంతే ఉండటం! కాబట్టి తరచూ తప్పనిసరిగా పరీక్ష చేసిచూసుకోవాలి.

✦ ఇంట్లోనే, సౌకర్యవంతంగా మధుమేహ పరీక్ష చేసుకునేందుకు వీలుగా మిషన్ కొనుక్కుని ఉంచుకోవటం ఉత్తమం.

✦ ఇప్పటికే మధుమేహం ఉందని తేలిన వారికి రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరగడుపున 125 మిల్లీగ్రాముల లోపుండాలి. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత 2 గంటలకు 200 మిల్లీగ్రాముల లోపు ఉండాలి.

✦ గ్లూకోజు కచ్చితంగా నియంత్రణలో ఉంటే మధుమేహానికి సంబంధించిన దుష్ప్రభావాలు.. అంటే గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ వ్యాధులు, దృష్టి సమస్యల వంటివి వచ్చే అవకాశం బాగా తగ్గిపోతుంది.

✦ తరచుగా పరీక్ష చేసుకుంటూ ఆ ఫలితాన్ని ఒక డైరీలోరాసుకుంటూ

ఉండటం చాలా అవసరం. ఎందుకంటే రోజులో ఎప్పుడైనా రక్తంలో గ్లూకోజు హెచ్చు తగ్గులు వస్తుండొచ్చు. కాబట్టి ఒకసారి ఎక్కువ వస్తే కంగారుపడిపోకుండా సాధారణంగా ఏ స్థాయిలో ఉంటోందో చూసుకోవటం కూడా ముఖ్యం.

✦ మూడు నెలలకు ఒకసారి గ్లైకాసిలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (హెచ్‌బీ ఏ1సీ) పరీక్ష చేయించుకోవటం వల్ల సగటున మధుమేహం నియంత్రణలో ఉంటోందా? లేదా? అన్నది తెలుస్తుంది. ఎప్పుడైనాగానీ ఇది 7% లోపు ఉండాలి.

✦ మధుమేహం మీ స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలకు, మీ ఎదుగులకు ఎలాంటి ప్రతిబంధకం కాదు. మధుమేహం మీ అదుపులో ఉండాలిగానీ, మీరు మధుమేహం చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోకూడదని గుర్తించాలి.

✦ మీ గురించి మీరు శ్రద్ధ తీసుకోవటం నేర్చుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినటానికే ప్రయత్నించండి. రోజూ వ్యాయామంలోని ఆహ్లాదాన్ని తెలుసుకోండి. ధూమపానం, మద్యం వంటి అలవాట్లను ఒంట బట్టించుకోవద్దు.

✦ మీకు మధుమేహం ఉందన్న విషయం సన్నిహితులకు తెలియకుండా చూడాలని ప్రయత్నించవద్దు. నిజానికి మీ చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళకు, బంధువులకు మీ సమస్య గురించి తెలిస్తేనే మీకు మరింత రక్షణ, మద్దతు, సహకారం లభిస్తాయి.

✦ పార్టీలకు, విందులకు, విహార యాత్రలకు వెళ్ళేటప్పుడు అదుపు తప్పద్దు. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు అందరికీ అవసరం. మీకు మరింత అవసరమని గుర్తించండి.

కొన్ని జాగ్రత్తలు!

మధుమేహం దీర్ఘకాలం నియంత్రణలో లేనప్పుడు తల నుంచి పాదాలదాకా సమస్యలు ఎక్కడైనా చుట్టుముట్టవచ్చు. పాదాల విషయంలో పరిస్థితి తీవ్రమయ్యే వరకూ నిర్లక్ష్యం ఎంతమాత్రం పనికిరాదనీ, మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

✦ దీర్ఘకాలంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో నాడులు దెబ్బతిని కాళ్లకి స్పర్శ జ్ఞానం తగ్గవచ్చు. దీనివల్ల వారికి తెలియకుండానే చాలా ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంది.

✦ పాదాల దగ్గర బాగా వేడిగా ఉంటే పాత్రలు, వేడినీటి సీసాలు, గిన్నెలు పెట్టుకోవద్దు. స్పర్శ తెలియక పోవటంవల్ల వాటి వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.

✦ మధుమేహుల్లో కాళ్లకీ, పాదాలకూ ఏవైనా గాయాలైనా, చర్మం పగుళ్లు బారినా మానుపట్టటం ఆలస్యమవుతుంది. వృద్ధుల్లో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువ. ఓపిగ్గా చికిత్స తీసుకోవాలి.

✦ బూట్ల లోపల పిన్నులు, ముళ్ళు, సన్నని రాళ్ళు వంటి వేమీ లేకుండా వేసుకునే ముందే వాటిని పరీక్షించుకోవటం శ్రేయస్కరం.

✦ మీ పాదాల్ని రోజూ శుభ్రం చేసుకుంటూండాలి. వేడినీటిని ఉపయోగిస్తుంటే కడిగేముందు నీరు ఎంతవేడిగా ఉందో వేలితో పరిశీలించాలి. ఇలా చేస్తే బొబ్బలెక్కే ప్రమాదాన్ని నివారించుకోవచ్చు.

✦ బొటన వేళ్ళ మధ్య పొడిగా ఉండేలా మెత్తని టవల్‌తో తుడుచుకోవాలి. కాలిగోళ్ళని ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరిస్తుండాలి. చిగురకంటా తొలగించకుండా, గాయం కాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

✦ కాళ్ళమీది చర్మం పగుళ్లుబారకుండా ఎప్పటికప్పుడు తేమతో ఉండేలా వ్యాజ్‌లైన్ వంటి మాయిశ్చరైజర్ క్రీములు పూయటం మంచిది.

✦ పాదాల్నీ, అరికాళ్ళనీ తరచూ క్షుణ్ణంగా పరీక్షిస్తుండాలి. దీనివల్ల ఎక్కడైనా గాయాలు, పగుళ్ళు గీరుకుపోవటం వంటి సమస్యలుంటే వెంటనే అవి మన దృష్టికి వస్తాయి.

✦ చర్మంపై గాట్లు ఉంటే ప్లాస్టర్లు వేసుకోవటం మంచిది. కాళ్ళపై ఏ కారణం గానైనా బొబ్బలు వస్తే వాటిని చిదిమివేయవద్దు. వైద్యులకు చూపించటమే మేలు.

✦ మీ పాదాలకు చక్కగా అమరే బూట్లనే ధరించటం మంచిది. పాదాల కొలతలకు సరిపోయే మెత్తటి బూట్లనే ఎంచుకోవాలి. పాదరక్షలు లేకుండా ఎప్పుడూ బయటికి ఎండలోకి వెళ్ళకూడదు.

ఏమితినాలి?

కూరగాయలు: రోజుకు 3-5 సార్లు తినాలి. ఒకకప్పు పచ్చికూరగాయ ముక్కలే తినాలి. వీలైతే అరకప్పు కూరగాయల రసం తాగొచ్చు. పప్పులు, బీన్స్ రోజుకు అరుసార్లయినా ఉండాలి. ఒకసారైనా బీన్స్, మొక్కజొన్నలు తీసుకోవాలి.

పండ్లు : రోజూ పండ్లు తినటం మంచిది. పూటకి మీడియం సైజులో ఉండే తాజా పండు తినటం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

మాంసాహారం : మాంసం, చికెన్, చేపలు, గుడ్లు, నూనె గింజలు సమృద్ధిగా మాంసకృత్తుల్ని అందించే పదార్థాలు. చికెన్‌లో కొవ్వు ఎక్కువుండే చర్మాన్ని తొలగించి తినాలి. చేపలు తినొచ్చు. మొత్తమ్మీద మాంసంతగ్గించాలి. గుడ్లూ మితంగా తినొచ్చు.

జంక్‌ఫుడ్, పానీయాలు : జంక్‌ఫుడ్, కోలా వంటి పానీయాలు తాగాలనిపిస్తే మోతాదు దాటకుండా జాగ్రత్తపడాలి. తీసుకున్నప్పుడల్లా చాలా తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకోవాలి. అది కూడా రోజూ తీసుకోవద్దు.

పాలు, పాలపదార్థాలు : పాలు, పెరుగు, ఇతరత్రా పాలపదార్థాలు రోజుకు మూడు కప్పులు మించకూడదు. అదికూడా కొవ్వు తక్కువుండే పాలు, పదార్థాలే వాడాలి. రోజుకు 2-3సార్లు తీసుకోవచ్చు. ఒకపూటకు ఒకకప్పు పాలుగానీ, పెరుగుగానీ తీసుకోవచ్చు.

పప్పులు, గింజలు: ఉడకబెట్టిన పెసర్లు, బొబ్బర్లు, బఠానీల వంటివి సాయంత్రం వేళల్లో చిరుతిళ్ళుగా తీసుకోవచ్చు. వీటిని రోజుకు ఆరుసార్లయినా తీసుకోవచ్చు.

గుండెకు మేలుచేసే కొవ్వులు: మీ శరీరంలో అవసరమైన కొవ్వు. మీరు తీసుకునే ఆహారపదార్థాలనుంచే లభ్యమవుతుంది. అందుకని గుండెకు మేలుచేసే కొవ్వు పదార్థాల్ని పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఒక పూటలో ఒక చెంచాడు వేరుసెనగ, పొద్దు తిరుగుడు వంటి మొక్కల నుంచి వచ్చే నూనె, ఆలివ్ ఆయిల్‌గానీ వాడొచ్చు, అంతకు మించి తినకపోవటం మంచిది.

పరీక్షలు - విధానాలు

✦ షుగర్ చాలా ఎక్కువ ఉన్న వాళ్ళే తరచుగా రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

✦ మధుమేహం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ తరచుగా రక్తపరీక్ష చేసుకోవటం లేదా చేయించుకోవటం అవసరం.

✦ షుగర్ పెరిగితే వెంటనే తెలిసిపోతుంది, దాన్ని గుర్తించగలమా. చాలామందికి రక్తంలో గ్లూకోజుపెరిగినా ఎలాంటి లక్షణాలూ తెలియవు. కొందరికి గ్లూకోజు పెరిగినా, తగ్గినా కూడా ఒకే రకం లక్షణాలు కనబడతాయి. కాబట్టి ఈ నమ్మకం మంచిది కాదు.

✦ మధుమేహానికి మందులు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

✦ మందులు అన్నది మధుమేహ చికిత్సలో ఒక భాగం మాత్రమే. ఆహారపరమైన జాగ్రత్తలు, వ్యాయామం, తరచూ పరీక్షలు ఇవన్నీ కూడా అంతే ముఖ్యం!

✦ మధుమేహ పరీక్షలకు చాలా ఖర్చవుతుంది. అంత ఎవరు భరిస్తారు అని అనుకోవద్దు కానీ మధుమేహం నియంత్రణ తప్పితే ఎన్నో దుష్ప్రభావాలు తలెత్తు తాయి, వాటి చికిత్సకు చెల్లించాల్సిన మూల్యం చాలా ఎక్కువ. కొన్నిసార్లు చికిత్సతో ఫలితం ఉండక పోవచ్చుకూడా కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలే శ్రేయస్కరం!

✦ మూత్ర పరీక్ష చేయించుకుంటే సరిపోదా? ప్రతిసారీ రక్తపరీక్ష ఎందుకు? అని అనుకోవద్దు ఇది తప్పు! గ్లూకోజ్ ఎంత ఉందీ రక్త పరీక్ష లోనే కచ్చితంగా తెలుస్తుంది. దాని మీద ఆధారపడటమే ఉత్తమం.

పిల్లలను హాయిహాయిగా ఆడుకోనివ్వాలి

బెంగపెట్టుకోనవసరంలేదు. వ్యాయామం చెయ్యమని ఎవరూ చెప్పరు. రోజూ హాయిగా ఆడుకోవాలి. అంతకు మించి కావాల్సిందేముంది? నిజానికి అదే మంచి మందు కూడా.

✦ మధుమేహం ఉంది కాబట్టి బలవంతానా వ్యాయామాలు చెయ్యాల్సిన

పనేం లేదు. పిల్లలందరూ ఆడుకునే ఆటలే ఆడండి. కాకపోతే క్రమం తప్పకుండా రోజూ ఆడుకోవాలి.

✦ రోజూ పొద్దున్నే కనీసం ఓ గంటసేపు ఆడుకొని తడవకు 20 నిమిషాల చొప్పున రోజు మొత్తంలో మూడునాలుగు సార్లు ఆడుకోవాలి.

✦ ఆడటానికి ఎవరూ లేకపోతే ఇంకా చాలా పనులు చెయ్యొచ్చు. తెలిసిన వాళ్ళ ఇంటికి నడిచి వెళ్ళండి. సైకిల్ తొక్కండి. బంతాట ఆడుకోండి.

✦ హాయిగా డ్యాన్స్ క్లాసుకు వెళ్ళి రోజూ ఒకగంట ప్రాక్టీస్ చేసినా చాలు. లేదంటే శారీరక కదలికలు ఎక్కువగా ఉండే మార్షల్ ఆర్ట్స్ వంటివి చెయ్యండి. (మా ప్రచురణ 'కరాటే నేర్చుకోండి' పుస్తకం చదవండి).

✦ రోజంతా టీవీల ముందూ, కంప్యూటర్ల ముందూ గడిపెయ్యకండి. రోజు మొత్తం మీద గంట కంటే ఎక్కువ సమయం వీటి ముందు కూర్చోవద్దు.

శ్వాసతో మధుమేహం పరీక్ష

రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరీక్షలను చేతులపై సూదిపోట్ల అవసరం లేకుండా శ్వాస పరీక్ష ద్వారా తెలుసుకొనే అవకాశం ఉంది.

డయాబెటిస్ టైప్-1 తో బాధపడే చిన్నపిల్లలను తరచూ రక్తంలోని చక్కెర నిల్వలకోసం పరీక్ష చేయవలసి వుంటుంది. అలాంటి పిల్లలకు ఈ శ్వాసపరీక్ష ద్వారా సూది గుచ్చుళ్ళ అవసరం లేదు. పిల్లల రక్తంలో గ్లూకోజ్ అత్యధిక స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు శ్వాసలో ఒకరమైన రసాయనం వెలువడుతుంది. శ్వాస పరీక్ష ద్వారా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని గుర్తించి గణించవచ్చు. టైప్-1 డయాబెటిస్ లైన పిల్లలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ అత్యధిక స్థాయిల్లో ఉన్నప్పుడు 'మిథైల్ నైట్రేట్స్' అనే రసాయనాన్ని అధిక మోతాదుల్లో వెలువడుతుంది. శ్వాస పరీక్షద్వారా తేలికగా దాన్ని గుర్తించవచ్చు.

పాలకూరతో డయాబెటిస్ నియంత్రణ

చాలా మంది చిన్నపిల్లల ఆహారపు అలవాట్లలో చిన్నచిన్న మార్పుల ద్వారా వారిలో డయాబెటిస్ టైప్-1 ను అదుపులో పెట్టొచ్చు. మెంతికూర, పాలకూర ఇతరత్రా

పీచు పదార్థాలను ఆహారాల్లో ఇవ్వడంతో డయాబెటిస్‌ను చక్కగా నియంత్రణ చేయవచ్చు. జంక్‌ఫుడ్ తగ్గించి ప్రొటీన్లు, పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను ఇవ్వడం మంచిది. ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే పప్పులు, మెంతి, చికెన్‌మెంతి, పాలకూర రొట్టె లాంటివి రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి. మొలకెత్తిన గింజలు, కూరగాయలు పప్పు, సోయా పిండిని కలిపిన చపాతీలు, ఓట్‌మీల్‌ను తినిపించాలి. అన్ని పోషకాలను సమతుల్య ఆహారంగా ఇవ్వటమూ చాలా అవసరం.

గ్లూకోజ్ ఎక్కువైతే

టైప్-1 డయాబెటిస్ ఉన్న చిన్న పిల్లలకు, వారిరక్తంలో అత్యధిక స్థాయికి చేరినప్పుడు కోపం, పిచ్చి చేష్టలు, అతిచేష్టలు, అజాగ్రత్త వంటి లక్షణాలు పెరిగే అవకాశం వుంది.

డయాబెటిస్ ఉన్న పిల్లల్లో చక్కెర నిల్వలు పెరిగినప్పుడల్లా వారి మానసిక ప్రవర్తనలో తేడాలను గుర్తించాలి. రోజూ రెండుసార్లు ఇన్సులిన్ తీసుకునే 10 ఏళ్ళలోపు పిల్లలు కోపం, అతిచేష్టలతో విధ్వంసం చేస్తూ ఇంట్లో అల్లరి చేస్తుంటారు. వీరిని గుర్తించి నివారణ, నియంత్రణ మార్గాలను చూడటం మంచిది.

యోగాసనాలు-వ్యాయామం ద్వారా చికిత్స

1. సూర్య నమస్కారాలు, 2. సుఖాసనం, 3. ఉత్తానపాదాసనం, 4. భుజంగాసనం, 5. శలభాసనం, 6.పశ్చిమోత్తాన ఆసనం, 7.అర్ధవక్రాసనం, 8. మత్స్యాసనం, 9. సుప్త వజ్రాసనం, 10. ధనురాసనం, 11. శవాసనం.

✦ రోజు ఉదయం పూట ఖాళీకడుపుతో ఆసనాలు వేయాలి. అన్ని ఆసనాలు వేశాక ఆఖరున 'శవాసనం' వేసి 15ని॥ల పాటు శవాసనంలో వుండాలి. ఇది విధిగా వేయాలి.

✦ ప్రతి ఆసనం 4 సార్లు వేయాలి. ఆసనంకి ఆసనంకి మధ్య 15 సెకన్లు విరామం అవసరం.

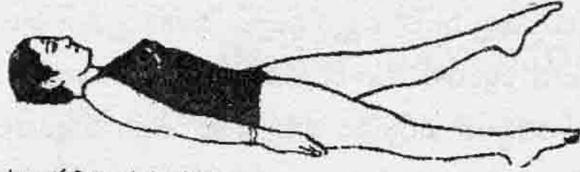
✦ ఎవరో వెంటబడుతున్నట్లు, తరుముతున్నట్లు ఆసనాలు వేయరాదు.

సూర్యనమస్కారాలు

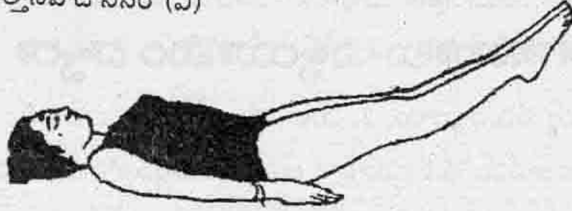




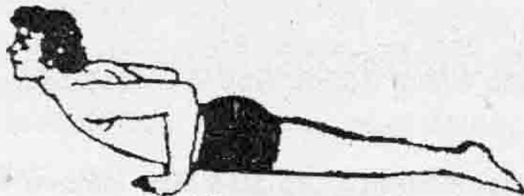
సుఖాసనం



ఉత్తానపాదాసనం (ఎ)



ఉత్తానపాదాసనం (బి)



భుజంగాసనం

ప్రశాంతంగా ఆసనాలు వేయాలి. కంగారు వద్దు.

✦ ముందు ప్రశాంత ధ్యానం తరువాత యోగా ఆసనాలు ఆఖరున శవాసనం ఇదీ పద్ధతి.

✦ ప్రతిరోజు ఆసనాలు వేయవచ్చు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

✦ ప్రతి ఆసనంలోను ముక్కుతో గాలిని పీల్చి లోపల బిగపట్టి కొన్ని సెకన్లు వుంచి తరువాత నిదానంగా పీల్చిన గాలిని విడుదల చేయాలి.

✦ ప్రతి ఆసనం 15 సెకన్లు వేయండి.

✦ ఆసనాలు నేల మీద వేయాలి.

✦ సూర్య కిరణాలు మీ మీద పడే విధంగా చూడండి.

✦ జబ్బుతో ఉన్నవారు ఓపిక, శక్తి వున్నంతవరకు ఆసనాలు వేయవచ్చు.

✦ రోజు 2 కప్పుల టీ లేక కాఫీ మాత్రమే త్రాగాలి.

✦ పాటలు / సంగీతం వింటూ లేదా పాడుతూ ఆసనాలు వేయరాదు.

✦ నిశ్శబ్ద వాతావరణం వుండాలి.

✦ ఆసనాలు వేసే ముందు వేసవిలో చన్నీటి స్నానం, శీతాకాలంలో వేడినీటి స్నానం చేయాలి.

✦ ఆడవాళ్ళు బహిస్టురోజుల్లో ఆసనాలు వ్యాయామాలు చేయరాదు.

✦ గర్భవతులు 4వ నెల దాటిన తరువాత వ్యాయామం చేయరాదు. చేసినా తగిన సలహా పై చేయాలి. కొన్ని వ్యాయామాలు వలన పురుడు తేలికగా అవుతుంది. మరొకొన్ని వ్యాయామాలు వలన బహిస్టు సమస్యలు తగ్గుతాయి.

✦ రోజు వేసవికాలంలో అరగంటసేపు ఆసనాలు వేయాలి. చలికాలంలో 45ని॥ లు వేయాలి.

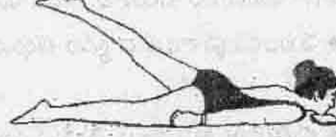
✦ ఇంట్లోనే నడవడం లేదా ఉదయం వాకింగ్‌కి వెళ్ళడం నెమ్మదిగా పరిగెట్టడం చేయాలి.

✦ ఇష్టమొచ్చినపుడు మీకు తీరికున్నదని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వ్యాయామము చేయవద్దు.

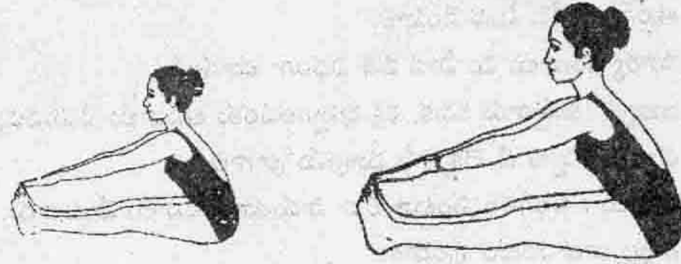
వైద్యుని సలహాలు పాటించి క్రమం తప్పకుండా మందులు ఉపయోగించాలి. మందులు వాడేవారు వ్యాయామము చేయవచ్చు.



శలభాసనం (ఎ)



శలభాసనం (బి)



పశ్చిమోత్తాన ఆసనం (బి)



మత్స్యేంద్రాసనం

అర్ధవక్రాసనం



సుప్తవజ్రాసనం (బి)



శలభాసనం (బి)



సుప్తవజ్రాసనం (బి)



సుప్తవజ్రాసనం (ఎ)

రతి సమయంలో శరీర భాగాలన్నీ పనిచేస్తాయి. మెదడులో చైతన్యం వస్తుంది. తరచు రతి చేసుకుంటే వ్యాయామం అవసరం లేదు. మోకాళ్ళ నొప్పులు లాంటివి కూడా ఉండవు.

వ్యాయామం ఒకరోజు ఎక్కువ సేపు, ఒకరోజు తక్కువసేపు చేయరాదు. జాగింగ్ లేక వాకింగ్ ఒక గంట చేయవచ్చు. ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ ప్రతిదినం ఒకే సమయంలో టిఫిన్, భోజనాలు చేస్తూ ఉండాలి. ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయాలి.

యోగాలో మొదట్లో మందులు వాడుతూనే ఆసనాలు వెయ్యాలి. మూడు వారాలపాటు ఆసనాలు అభ్యసించాక క్రమేణా మందులు మానేయ్యవచ్చు. యోగాసనాలు క్లోమగ్రంథిని, ఇతర హార్మోను గ్రంథులనూ ఉత్తేజపరుస్తాయి. అవి సక్రమంగా పనిచేస్తే మళ్ళీ రక్తంలో రసాయనాల నిష్పత్తి మామూలు స్థాయికి చేరుతుంది. కనుక ఆ వ్యక్తి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడవుతాడు. రక్తపోటు రాకుండా వ్యాయామం చేయాలి. దీనివల్ల కొవ్వు తగ్గుతుంది.

వ్యాయామం, శ్రమ ద్వారా ఉన్న నీటిని తొలగించండి. పొటాషియం మెగ్నీషియం చాలినంతగా శరీరంలోకి వస్తుంది. అరటిపళ్ళు, నారింజ, పళ్ళు, ఖర్జూరం, ఆప్రికాట్స్ మొ॥వి తినండి.

చక్కెర వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నవారు వ్యాయామం, శారీరకశ్రమ చేయరాదు. సంవత్సరాల తరబడి వైద్యం అవసరమైన జబ్బులలో డయబెటిస్ ఒకటి. పూర్తిగా తగ్గకపోవచ్చు కానీ అదుపులో వుంటుంది. ప్రతినెలకి ఒకసారి డాక్టరుని సంప్రదించి ఆరోగ్యం చెకప్ (పరీక్ష) చేయించుకోండి. జీవిత విధానము, వృత్తి, ఆలోచనా విధానము, ఆహారపుటలవాట్లు, వయసు పెరగడం మొదలగు వాటి వలన కూడా జబ్బులు రావచ్చు. ఏవి ఏట్లా ఉన్నా మందు సరి అయిన డోస్ (ప్రమాణం)లో వేయడం అవసరం. వ్యాయామం చేయలేనివారు ఉదయాన్నే రోజూ కొంత దూరం నడవగలిగితే మంచిది.

గర్భిణీ స్త్రీలు : గర్భం వలన ఎక్కువగా విడుదలయిన హార్మోన్స్‌వల్ల, రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా కనబడుతుంది. కాన్పు అయిన కొద్ది రోజులలోనే ఈ హార్మోన్ మోతాదు తగ్గడం వలన డయాబెటిస్ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. వైద్యులు, తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. స్త్రీలలో 40 సం॥లు తరువాత ఎక్కువగా రావచ్చు.

లావుతగ్గడానికి : ఉదయం పూట ఏదైన పండు, మొలకెత్తిన శనగలు గుప్పెడు, గోధుమ ఉప్మా, గోధుమ రొట్టె (నూనె ఉండకూడదు) గోధుమ రవ్వజావ, జొన్నరొట్టె, బార్లీజావ పాలు, ఒక కోడిగుడ్డు, టీ, కాఫీ, పళ్ళరసం తీసుకోవాలి.

డయాబెటీస్ వలన వచ్చే యితర జబ్బులు:

చక్కెర వ్యాధిని వలన ప్రాణ భయంకన్నా, దాని వలన వచ్చే ఇతర జబ్బుల వలన ప్రాణహాని జరగవచ్చు. కొన్ని రకాల మందులు అతిగా వాడుట వలన, రసాయనాల వలన, కడుపులో, శరీరంలో కొత్త జబ్బులు రావడానికి ఆస్కారంఉంది. స్త్రీలలో వక్షోజ కేన్సర్, కడుపులోరణాలు, ముఖం పాలి పోవడం వంటివి రావచ్చు. వ్యాయామం ఆకుకూరలు, పళ్ళు కాయలతో చికిత్సతో డయాబెటిస్ అదుపులో వుంచాలి.

గుండెజబ్బు: రక్తంలో గ్లూకోజు ఎక్కువగా ఉండడం వలన రక్తపోటు పక్షవాతం, బ్లడ్‌ప్రెషర్ రావచ్చు.

మధుమేహ రోగుల్లో కంటి జబ్బులు జాగ్రత్తలు

చక్కెరవ్యాధి వలన కంటి పొర క్రింద రక్తనాళాలు పగిలి, రెటీనా దెబ్బతింటుంది. గ్లకోమా శుక్లాలు వస్తాయి. చివరికి కంటి చూపు క్రమంగా తగ్గుతుంది.

కంటి రెప్పలపై కురుపులు రావడం, రెప్పలకు ఉండే వెంట్రుకలు రాలిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒకసారి చికిత్స చేసినా మళ్ళీ మళ్ళీ సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కంటిమీద వుండే పారదర్శక పొర స్పర్శజ్ఞానాన్ని కోల్పోతుంది. అంతేకాక ఈ పొరలో సూక్ష్మ క్రిములు చేరే ప్రమాదం వుంది. ఈ పొర ఫంగస్, వైరస్, బాక్టీరియావంటి సూక్ష్మక్రిముల బారినపడటంవల్ల అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి. ఇలాంటి వారికి సకాలంలో చికిత్స చేయడంవల్ల అంధత్వాన్ని నివారించవచ్చు. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేసినా చూపు పోయే ప్రమాదం వుంది.

కాంటాక్ట్‌లెన్స్ వాడినప్పుడు ఏ కారణం చేతనైనా కన్ను ఎర్రబడి నొప్పివస్తే వెంటనే లెన్స్‌ను తీసివేసి చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత పెట్టుకోవాలి. అశ్రద్ధ చేస్తే అల్సర్‌కు దారితీసే ప్రమాదం వుంది. మధుమేహం వల్ల, చిన్న చిన్న రక్తనాళాలు మూతపడికొత్త రక్తనాళాలు ఏర్పడవచ్చు. ఏ కారణంవల్లనైనా అవి చిట్లిపోయి రక్తంబయటకు రావడం జరుగుతుంది. ఈ రక్తం కంటిలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలతో కలవడంవల్ల కంట్లో పీడనం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల నీటికాసులు జబ్బు ప్రమాదం వుంది.

దినసరి జాగ్రత్తలు

1. బయట నుంచి తిరిగి ఇంటికి చేరినప్పుడు కళ్ళను నీటితో శుభ్రపరచుకోవాలి.

2. సంవత్సరానికి ఒకటి రెండు సార్లు కంటి వైద్యులను సంప్రదించి సలహాలు పొందడం మంచిది. 3. కంటికి ఏదైనా జరిగినప్పుడు మధుమేహం అదుపులో ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ధారించుకోవాలి. 4. తరచుగా కంటి కురుపులు, దృష్టిలోపం వచ్చినప్పుడు మధుమేహం పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. 5. మధుమేహంతో ఉన్నవారు శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవాల్సి వస్తే వ్యాధిని అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి. శస్త్ర చికిత్స తర్వాత కూడా అదుపులో వుంచుకోవాలి. 6. కంటిలోని నలుపు పొరపై మార్పులు వస్తే 'లేజర్' చికిత్స చేయించుకోవాలి.

నరాల సమస్యలు

నాడిమండలం దెబ్బతిని నరాలు మొద్దుబారి తిమ్మిరిగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాలు బలం లేనట్లుగా ఉంటాయి. కొంతమంది ఎంత తిన్నా, ఎంత లావున్నా, కొవ్వు పెరిగినా ఏ జబ్బూ రాదు. బలంగా ఉంటారు. అదే ఆశ్చర్యం! బిస్కెట్లు, కేకులు, బ్రాంది మొదలగు ఆహారం తీసుకున్న వారిలో లావెక్కిన వారిలో, జబ్బులు కనిపిస్తున్నాయి వీరికి డయాబెటిస్ రావడానికి అవకాశం ఉంది.

మూత్రపిండాలు: మూత్రకోశం బలహీనమై మూత్రం పూర్తిగా బయటికిపోక నిలవుండటం వల్ల క్రిములు చేరిమూత్రపిండ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

సెక్స్ సమస్యలు : చక్కెరవ్యాధి అదుపులో లేకపోతే నపుంసకత్వం రావచ్చు ఉద్రేకం, చైతన్యం తగ్గుట, స్కలన మార్గంలో లోపం, వీర్యంలో జీవకణం తగ్గుట, సంతానోత్పత్తి అవకాశం తగ్గుట.

స్త్రీలలో రతి పట్ల వాంఛ తగ్గుట, విముఖత, యోనిలో కామకీలలో మార్పు రావచ్చును. సంతానోత్పత్తి అవకాశం తగ్గుట. చర్మవ్యాధులు యోని లింగం భాగాలలో రావచ్చు. అవి డయబెటిస్ రావడానికి ఒక కారణం కావచ్చు. పురుషులలో నపుంసకత్వం రావడానికి డయబెటిస్ ఒక కారణం కావచ్చు.

గోధుమనారుతో చక్కెర వ్యాధికి చికిత్స

గోధుమనారు రసం, తగిన ఆహారము యోగాసనములు చేసి వ్యాధి అదుపులో ఉంచవచ్చు. మంచి గోధుమలు నానబెట్టి తడి గుడ్డలో ఉంచితే మొలకలు వస్తాయి మొలకలు రాగానే చిన్న తొట్టిలో (నీడలో) వాటిని నాటితే 4రోజుల్లో కొంచెం పెరిగిన తరువాత గోధుమ గడ్డిని నవలడం, రసం తీసుకొని తాగడం చేయాలి. మొదట్లో ఇబ్బందులు ఎదురైనా తరువాత మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. సహజమైన ఎరువులు వేసి పెంచిన వారిలో ఉండే క్లోరోఫిల్ ప్రకృతి ప్రసాదించే శక్తివంతమైన ఆహారములలో ఒకటి. ఎందుకంటే ఆకులు సూర్యరశ్మిని గ్రహించి, గాలిలోనూ, నీటిలోనూ, భూమిలో

ఉన్నశక్తిని గ్రహించి, తయారైన గోధుమ నారు అనేక జబ్బులను నయం చేస్తుంది. శరీరంలో ఉన్న విషపదార్థక్షాళనం చేసి మరణించిన జీవ కణములను అది మళ్ళీ సృష్టిస్తుంది. చన్నీటి స్నానం చికిత్స రోజూ చన్నీటితో స్నానం చేస్తే శరీరం చక్కెరను వాడుకుంటుంది. నరాలు చైతన్యవంతం అవుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది.

మినపప్పుతో వైద్యం : రోజు మినపప్పులో ఉప్పు లేకుండా ఇడ్లీలు చేసుకుని వాటిని తేనెలో నంజుకుని తినండి. మంచి ఫలితం ఇస్తుంది.

మినపప్పుపొడి, కాకర రసం, తేనె కలిపి రోజూ తీసుకుంటే మంచిది. మినుము 2గ్రా. కాకర రసం అర కప్పు, తేనె 2 చెంచాలు కలిపి రోజూ తాగితే వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.

నిమ్మ టీతోవైద్యం : వేడి వేడి టీ డికాషన్‌లో కాస్త నిమ్మరసం వేసుకుని రోజు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

నీటితో వైద్యం : రోజూ కాచిని నీటిని ఎక్కువగా తాగవలెను.

ద్రాక్షతో చికిత్స : ద్రాక్ష పళ్ళు పూటకు 50గ్రా చొప్పున రోజూ మూడు పూటలా తినాలి. 40 రోజులు తింటే డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది.

నేరేడు పళ్ళు : రోజూ పది నేరేడు పళ్ళు తింటే డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. నేరేడు గింజల పొడి ఇతర పళ్ళరసాలతో కలిపి తాగవచ్చు. నేరేడు రసంలో గ్లూకోజ్ ఉంటుంది. నేరేడు గింజలను ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. పూటకు 3గ్రాముల చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు నీటిలోగాని, పళ్ళరసంలోగాని కలిపి తాగాలి. నేరేడు చెట్ల బెరడు ఎండబెట్టి, కాల్చి ఆ భస్మాన్ని నీటిలో కలిపి రోజూ మూడుసార్లు ఉదయం 65 మి.గ్రా. మధ్యాహ్నం 135 మి.గ్రా రాత్రి భోజనం తర్వాత 60 మి.గ్రా సేవించాలి.

మామిడి చికిత్స: మామిడి ఆకులు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. పొద్దున ఆకులను పిండి ఆ నీటిని తాగాలి. 30 రోజులు ఈ విధంగా తాగితే డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. మామిడి ఆకులు నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసి రోజుకు రెండుసార్లు

అరచెంచా పొడి గ్లాసుడు నీటిలో కలిపి తాగాలి.

తోటకూర చికిత్స : రోజూ ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.

టమాటో చికిత్స : టమాటాలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువ. టమాటో రసం తాగితే శరీరం బరువు తగ్గును. మూత్రంలో చక్కెర శాతం తగ్గించును.

శనగలు చికిత్స : శనగలు మొలకలువచ్చేదాకా నానబెట్టి తినడం మంచిది.

వేరుశనగ : కొంచెం వేరుశనగ పప్పు భోజనా నంతరం తింటే మంచిది. వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.

తులసి -చికిత్స : రోజూ తులసి ఆకుగాని తులసి రసంగాని తాగితే వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.

తేనెతో చికిత్స: డయాబెటిస్ పేషెంట్స్‌లు పంచదార వాడకం కన్నా తేనె వాడడం మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో వుంచుతుంది. రోజువాడండి. శక్తినిస్తుంది. జీర్ణశక్తికి మంచిది.

ఉప్పువాడకం : అమెరికా, బ్రిటన్‌లలో ఉప్పువాడకం తగ్గించాక 30 శాతం మరణాలు తగ్గాయని తెలుస్తుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి. ఉప్పువాడకం వల్ల శరీరం లావెక్కుతుంది. బరువు పెరుగుతారు.

హిప్నోటిజం చికిత్స సమ్మోహన శక్తితో మైమరపించి, మానసికంగా వారికి ధైర్యం చెప్పి, సలహాలివ్వవచ్చును. ధైర్యం పెరిగితే వ్యాధి అదుపులో పెట్టేకోవచ్చు.

విటమిన్‌లు-బి కాంప్లెక్స్ చికిత్స : జబ్బులు రాకుండా కాపాడడం, శక్తివంతంగా ఉండడం, కొలిన్, కొవ్వు నూనెతో కలిసి కొవ్వు హెచ్చుగా ఉన్నా తొలగును. జీర్ణశక్తిపెంచి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. డయాబెటిస్ ప్రారంభంలోనే తెలుసుకొని వేగంగా వైద్యం, మందులు, ఇన్సులిన్‌తో, ఇన్సులిన్ లేకుండా నివారించుకోవడం అంత ఉత్తమం ఇంకొకటి లేదు.

రెగ్యులర్‌గా ఒకే మంచి, మీకు నమమకమైన డాక్టరు దగ్గిరే వైద్యం చేయించుకోండి. నెలకో డాక్టరు వద్దు. ఒకే డాక్టరు వద్ద రెగ్యులర్ అయితే పేషెంట్ పరిస్థితి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుని, దీనిని బట్టి వైద్యం చేస్తారు. డయాబెటీస్

వచ్చినట్టు శరీరంలో జరిగే మార్పులు సమస్యల వలన తెలుసుకోవచ్చు. మనకి తెలియకుండానే క్రమేపీ లక్షణాలు పెరుగుతాయి.

ఎవరు ఎంత బరువు వుండాలి?

ఎత్తు సెం.మీ	పురుషులు బరువు కిలోల్లో	స్త్రీలు బరువు కిలోల్లో
152.3	- - -	50.8-54,4
154.8	- - -	51.7-55.3
157.3	56.3-60.3	53.1-56.7
159.9	57.6-61.7	54.4-58.1
162.4	58.9-63.5	56.3-59.9
165.0	60.8-65.3	57.6-61.2
167.5	62.2-66.7	58.9-63.4
170.0	64.0-68.5	60.8-65.4
172.6	65.8-70.8	62.2-66.7
175.1	67.6-72.6	64.2-68.5
177.7	69.4-74.4	65.8-70.3
180.2	71.2-76.2	67.1-71.7
182.7	73.0-78.5	68.5-73.9
185.3	75.3-80.7	- - -
187.8	77.6-83.5	- - -
190.4	79.8-85.9	- - -

పరీక్షలు చేయించుకుని, సరైన డాక్టరుకి చూపించుకుని, సరైన సమయంలో (సకాలంలో) వైద్యం చేయించుకోవాలి. ఈ రోజులలో డయబెటీస్ రావడం మామూలే అని అశ్రద్ధ చేస్తారు. చర్మానికి గాయాలు, కాలుట వలన కలిగిన గాయాలు త్వరగా తగ్గవు. పాదాలు కాళ్ళకి జబ్బులు వస్తే త్వరగా తగ్గవు.

డయాబెటిస్ పేషెంట్స్‌లు పంచదార వాడకం కన్నా బెల్లం వాడడం చాలామంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది. రోజువాడండి. శక్తినిస్తుంది. జీర్ణశక్తికి మంచిది. ఆల్కహాల్ వాడకంపై డాక్టరు సలహా పొందండి.

ఖాళీ కడుపుతో ఏమీ త్రాగవద్దు. నిదానంగా త్రాగండి.

చక్కెర, శాకరిన్, సిక్లమేట్ వాడకం వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తుందని బ్రిటన్, అమెరికా దేశాలుపరిశోధనల్లో వెల్లడించాయి.

మనిషిని సంతోషంగా ఉంచితే మూత్రంలో చక్కెరస్థాయి తక్కువగా ఉంటుంది. కాకరరసం, పళ్ళరసాలు, చేదురసాలు, తీపిని విరగగొడతాయి. ఇన్సులిన్ అవసరం తగ్గిస్తుంది.

బిల్వ, వేప, నేరేడు, కాకర,కుసుమ రసాలు తాగడం, సిలాజిత్తు వాడడం మంచిది. ఇన్సులిన్ తయారీకి మాంగనీసు చాలా అవసరం. పుల్లని రసంగల పళ్ళు, పప్పు, ధాన్యం పైపొట్టులో మాంగనీసు ఉంటుంది. అవి ఆహారంగా తీసుకోవాలి. అంటే తౌడు, నూనె, దంపుడు బియ్యం, పప్పు దినుసులు, జింకు, బికాంప్లెక్స్ తీసుకోవాలి.

ఉప్పు ఎక్కువ తినరాదు. ఉప్పులో నీటిని నిలువ చేసే గుణం ఉంది. లావెక్కడానికి ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం కారణం.కొవ్వు చేరడానికి, నీరు పట్టడానికి ఉప్పు కారణం. అందుచేత సాధ్యమైనంత వరకు ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి.

పంచదార త్వరగా నోట్లో లాలాజలంలో కరిగి పంటి మీద - చిగుళ్ళ సందుల్లో వ్యాపించి పులిసి - దంతములను దెబ్బతీయును. పిండి పదార్థములు అన్నము, ఇతర ఆహార పదార్థములు నోటిలోని లాలాజలములో కరుగదు. అందుచేత నీరు - పాలు తీపి తక్కువవున్న పళ్ళు, శాకరిన్ వాడకం మంచిదని కొందరు అంటారు. బెల్లంవాడకం - తాటిబెల్లం వాడకం కొంతవరకు చక్కెరకన్నా ప్రమాదం తక్కువ. తీపి వాడకం మానివేసినందువల్ల ప్రమాదం లేదు.

చక్కెర వ్యాధి - పాదాలు

పాదాలు చైతన్యం కోల్పోయి స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోయినపుడు పదాల చర్మం వల్లగాని లేక రంగు మారినప్పుడు డాక్టరుకి చూపాలి. పాదములు, పాదములపై భాగం నొప్పి, పుట్టిన పుండు, రణం, ఎన్నాళ్ళకీ తగ్గకపోయిన పాదముల గోళ్ళు

బలహీనంగా ఉండటం, తగినంతగా పెరగకపోవడం, బొటన వేలు, ఇతర భాగాలలో పగుళ్ళు రావడం చక్కెర వ్యాధి పాదం లక్షణం. పాదాలను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు గ్లూకోజ్‌గా మారి రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు చేరుతుంటుంది. క్లోమం (ప్రాంక్రియాజ్) సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సరిగా కాక రక్తంలోని గ్లూకోజ్ చుట్టూ ఉన్న కణాలలోకి వెళ్ళదు.

దానివల్ల కణాలు నీరసించి పోతాయి. ఆ రోగిలో ఎక్కువగా నిస్సత్తువ పెరుగుతుంది. శరీరంలోని రక్తంలో ఎక్కువవుతున్న గ్లూకోజ్ మూత్రంద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతుంటుంది. అందుకనే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్తుంటారు. నీరు ఎక్కువగా బయటకు వెళ్ళిపోతుండడంతో నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగుతుంటారు. నీరసంగా ఉండడంతో ఆకలి కూడా ఎక్కువగా వేస్తుంటుంది. వారు తీసుకున్న ఆహారం కణాలకీ చేరకుండా బయటకు వెళ్ళిపోతుంటుంది. దానివల్ల వీరిలో చికాకు ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్రమంగా అరికాళ్ళు,అరచేతుల్లో నరాల చివరి భాగాలు దెబ్బతినడం వల్ల మంటలు, మొద్దుబారినట్లుండడం జరుగుతుంటుంది.

శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి అన్ని అవయవాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంది. మధుమేహ రోగ లక్షణాలు బయట పడనీయకుండా రోగి ప్రాణం కోల్పోయేలా చేస్తుంది. అంటే సైలెంట్ కిల్లర్‌గా ఉంటుంది.

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు చెప్పులు లేకుండా నడవరాదు. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారికి రక్షణ ఉండదు. అందుచేత పుళ్ళు, రణాలు ఏ మందు ఇచ్చినా తగ్గవు. పాదం వెనుకభాగం మెత్తబడుతుంది. శరీరం బరువు మోయగల శక్తిపాదములకు తగ్గుతుంది. ఎముకలు, నరాలు బలహీనమౌతాయి. పాదాల్లో రక్తప్రసారం తగ్గుతుంది. వేళ్ళలో ధృడత్వం తగ్గుతుంది. చక్కెరవ్యాధి ముదిరిన వారికి పాదాలకు రణాలుంటే పాదాలనే తీసివేయవలసిన పరిస్థితి రావచ్చు.

గమనిక : ఈ పుస్తకం కేవలం జబ్బు గురించి ఒక అవగాహనకు మాత్రమే పూర్తి వివరాలకు మీ కుటుంబ వైద్యున్ని సంప్రదించండి.